साधना मार्गदर्शिका

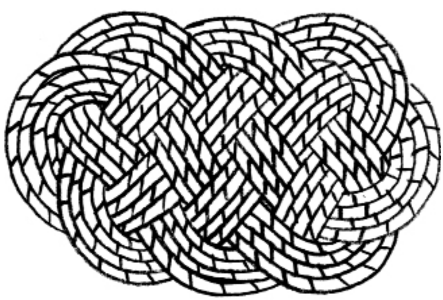
गाठी कश्या उघडाव्यात

बिल क्रेसलीस



साधना मार्गदर्शिका

गाठी कश्या उघडाव्यात



बिल क्रेसलीस

विपश्यना अनुसंधान प्रकाशन

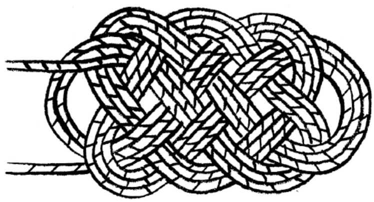
विपश्यना अनुसंधान प्रकाशन

परियत्ति प्रकाशन विभाग
www.pariyatti.org

पुस्तक आवरण और गांठ चित्रण के छविकार
www.danielhaskett.com

विषय-सूची

तोंड ओळख



आपण साधनेत प्रगती कशी करावी? आपली साधना नियमित कशी चालू ठेवावी? हे मला शिकावे लागले. मी ती पध्दत तुम्हालाही सांगू इच्छितो. माझ्या आयुष्यात धम्म पथावर चालतांना तीन महत्वाची स्थित्यंतरे झाली. सुरवातीस मी अशा ठिकाणी होतो जेथे मी एकटाच साधक होतो. नंतर मी अशा ठिकाणी राहत होतो, जेथे माझ्यासोबत इतर अनेक साधक मित्र राहत होते आणि तिसरे स्थित्यंतर जेव्हा सोबत माझी पत्नी, विपश्यना साधक होती. तिच्यामुळे माझे जीवन धार्मिक बनले.

भिक्षूचा मार्ग महान आणि उच्च कोटीचा असतो. असे म्हणतात की, भिक्षूचा मार्ग स्पष्ट, सरळ आणि सहज असतो. संसारीक चिखलाच्यावर काटया-कूटयांच्यावर उच्च कोटीचा असतो ! तेथे दगड, धोंडे, काटे कूटे नसतात. दुर्देवाने गृहस्थ साधकांच्या वाटेत हे सर्व काही असते. आम्हाला अनेक सांसारीक जबाबदाऱ्या सांभाळून साधना करायची असते. नोकरी, धंदा, कौटुंबिक जबाबदाऱ्या, कर्ज फेडीचे हफ्ते अशी अनेक बंधने सांभाळत धर्माच्या मार्गावर चालायचे असते. आमचे जीवन भिक्षूंच्या जीवनासारखे सरळसोट नसते. किंबहुना अनेक सांसारीक बाधा आणि ओढाताणीतून धर्माचा मार्ग जात असतो. केवळ ह्याच कारणांमुळे मला हे पुस्तक लिहावेसे वाटले. विपश्यी साधकांना सांसारीक जबाबदारी सांभाळून विशुध्दी मार्गाची साधना करता यावी म्हणून हा प्रपंच !

ज्या अर्थी आपण हे पुस्तक वाचत आहात, त्याअर्थी मी हे गृहीत धरतो की आपण निदान एक तरी विपश्यना शिबीर गोयंका गुरुजी बरोबर किंवा त्यांच्या सहाय्यक आचार्यांबरोबर केलेले आहे. पुढील काही पानांत आपली साधना कशी सुदृढ करावी ह्याबाबत मी कांही

उपाय सुचवणार आहे.आपण नुकतेच एक शिबीर करुन आलेले असाल किंवा बरीच शिबीर पूर्वी केली असतील, परंतु आता साधना नियमित होत नाही असे ही असेल. कसे ही असो, हया पुस्तिकेचा आपणास निश्चित उपयोग होईल. अधिक चांगला उपयोग तेंव्हा होईल जेव्हा आपण ठरवून साधना अधिक निष्ठेने करणार असाल.

मी लहानपणी बॉय स्काऊट होतो, तेंव्हा "बॉय स्काऊट मार्गदर्शिका" नावाचे एक पुस्तक होते. एक चांगला बॉय स्काऊट कसे व्हावे, हयाबद्दलची सर्व माहिती त्या पुस्तकात असायची. पुढे मोठा झाल्यावर मी स्काऊट मास्टर झालो आणि त्या पुस्तकाशी परत संबंध आला. मला तेंव्हा जाणीव झाली, किती उपयुक्त माहिती त्या पुस्तकामध्ये भरून ठेवली आहे.

मी विपश्यना साधना केल्यानंतर मला असे वाटायला लागले, आपणही त्या पुस्तका प्रमाणे उपयुक्त पुस्तक लिहावे. स्काऊट मध्ये गाठी कशा बांधाव्यात हे शिकवतात आणि विपश्यनेमध्ये गाठी कशा सोडवाव्या, गाठीच तर असतात. पराकोटीच्या आवडी,निवडी, आसक्ती, द्वेष, अज्ञान, मनात साठवून ठेवलेल्या, गाठीच गाठी ! धर्माच्या मार्गावर चालणाऱ्यासाठी हे पुस्तक एक उपयुक्त साधन ठरावे.

नशिबाने म्हणा किंवा चांगल्या कर्मामुळे म्हणा, मला धार्मिक जीवनात माझ्या उमेदीच्या काळात सुरवातीलाच अनेक चांगली माणसे भेटली.

सर्वात प्रथम माझे धर्मपिता पूज्य गुरुजी सत्यनारायण गोयंका ज्यांनी मला धर्मपथांची ओळख करुन दिली आणि त्यांच्या २०१३ मधील अंतापर्यंत मार्गदर्शन मिळत राहिले. मी स्वतःला अधिक भाग्यशाली मानतो, कारण मला सयाजी उ बा खिन यांचे बरेच शिष्यही भेटले, जे पुढे स्वतः विपश्यनेचे आचार्य झाले होते. त्यातील बऱ्याच जणांनी मला गांठी सोडविण्याची विद्या शिकण्यास मदत केली. अनेक धडे मला त्यांच्याकडून मिळाले.

मी स्वतःला खूप भाग्यवान समजतो, सयाजी उ बा खिन यांचे बरेच शिष्य ज्यांची साधना बरीच उच्च कोटीची आणि प्रगत होती. तरी त्यांना विपश्यना आचार्य म्हणून काम करण्याची अनुमती मिळाली नव्हती. त्यांनी आपले सर्व ज्ञान मला मुक्तहस्ताने दिले. त्यांनी सयाजींच्या चरणी

जे ज्ञान प्राप्त केले होते त्या ज्ञानाचा त्यांनी माझ्यावर मोठया प्रेमाने वर्षाव केला. हे सर्व काही अगदी अनौपचारिक होते. गप्पा गोष्टींच्या स्वरुपातच म्हणां ना ! सयाजींजवळ अनेक वर्षे साधना करुन ज्ञान प्राप्त केलेले बरेच माझे गुरु बंधूच होते.

तसे पाहिले तर माझे काही सोबती साधक पण बरेच काही शिकवून गेले. आता सर्वांची नावे आठवत नाही आणि नक्की कोणी काय शिकविले हे सांगणे देखील कठीण आहे. काही सोबती काय करायला हवे हे शिकवून गेले तर काही चुकीच्या साधना पध्दती करुन त्यांनी फार नुकसान करुन घेतले, त्या करु नये असे अप्रत्यक्षरित्या शिकवून गेले. मला त्यांच्याबद्दल वाईट वाटते. परंतु आभार तर त्यांचे मानावेच लागतील.

सर्वात महान शिक्षक तर स्वतः बुध्दच आहेत. त्यांनी मार्ग शोधून आम्हाला दिला. आम्ही ज्यावर चालत आहोत. आपल्या स्वतः पुरता मर्यादित न ठेवता त्यांनी मुक्त हस्ताने सर्वांना वाटला,शिकवला. ती शिकवण जशीच्या तशी, गुरु शिष्य परंपरेने आपण पुढे नेत आहोत.

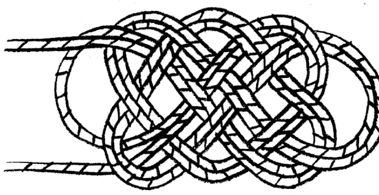
पुढील येणाऱ्या शिक्षक पिढ्यांसाठी भगवान बुद्धांची शिकवण शतकानुशतके शुध्द स्वरुपात कायम ठेवणाऱ्या परंपरेत किती शिक्षक होऊन गेले ह्याची नक्की माहिती आपणास नाही. तरी गेल्या १००वर्षात,लेडी सयाडो,सया तैजी,सयाजी उ बा खिन आणि गोयंकाजी, ह्या चार गुरुशिष्यांची माहितीतर आपणांस आहेच ! आपण अंदाज करु शकतो की, अनेक शिक्षक ह्या २५०० वर्षात झाले असतील. आपण किती भाग्यवान आहोत की, महान गुरुंनी ही ज्ञान परंपरा शुद्ध स्वरुपात आपल्यापर्यंत पोहचविली. एवढ्या वर्षात शिकवणीची पध्दत काळानुसार घडत राहिली. जेंव्हा बुद्ध स्वतः होते आणि त्यानंतर काही शतके अनेक अरहंत होते,पूर्ण मुक्त झालेल्या या व्यक्तींनी शिकवण अतिशुद्ध ठेवली. काळाच्या ओघात बौध्द संप्रदायाची पध्दत रुजली. केवळ भिक्षूनीच बुध्दांची खरी शिकवण जिवंत ठेवली होती. गृहस्थ मंडळी भिक्षुंना एक ठराविक पध्दतीने मदत करीत असत. केवळ भिक्षूच भिक्षूंना विपश्यना शिकवत. या परंपरेत लेडी सयाडो यांनी शेतकरी गृहस्थ-शिष्य सया तैजींना तयार केले.ते प्रथम गृहस्थ शिक्षक झाले. हा एक अतिशय उपकारक, उपयोगी, दिव्य बदल घडून आला. विसाव्या शतकाच्या सुरुवातीला एक संपूर्ण नवीन जगच तयार होत

होते. औद्योगिक क्रांती,संगणक क्रांती, माहिती तंत्रज्ञानात क्रांतीचा उदय होत होता. आता धर्म नवीन पध्दतीने शिकविणारे शिक्षक आवश्यक होते. सया तैजी,सयाजी उ बा खिन सयाजी सत्य नारायण गोयंकाजी ह्यांनी ते काम अतिशय अद्‌त सहज पध्दतीने मूळ शिकवणीचा गाभा यथावत राखून केले. जगाला आज त्याचा चांगला लाभ होत आहे.

आम्ही भाग्यवान आहोत. आता विपश्यना केंद्र जगभर आहेत. सहज कोणी तेथे जाऊन विपश्यना विद्या शिकू शकतो.जगातील सर्व महत्वपूर्ण शहरांच्या जवळ, विद्या सहजपणे समजू शकेल अशा प्रकारे शिकवण्यासाठी मोठया संख्येने धर्मसेवक आपला वेळ मैत्रीपूर्ण चित्ताने लोकांसाठी देण्यास, विपश्यना शिकविण्यास तयार आहेत.

आपल्या सर्वांचा मार्ग सुकर होवो. सर्व सुखी होवो, पूर्ण मुक्त होवो. सर्वांना ज्ञान प्राप्त होवो.

संन्याशी बनण्याची गरज नाही



एका मित्रासोबत नुकत्याच झालेल्या संभाषणातून मला जाणवले की,माझ्याबद्दल असा गैरसमज झाला आहे की, मी फक्त ध्यानच करत असतो. जणू काही मी एक पार्टटाईम भिक्षूच आहे. परंतु सत्य परिस्थिती बरीच वेगळी आहे. हां, हे जरुर आहे की, मी वेळात वेळ काढून ध्यानच करतो !

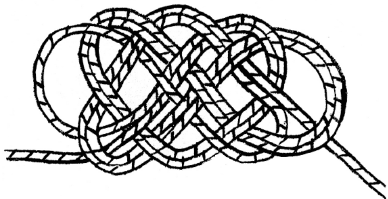
मी ध्यान करण्यास सुरुवात केल्यापासून, माझ्या जीवनात तीन स्थित्यंतरे झाली. प्रथम मी प्रवास करीत, ध्यान करीत, धर्मकार्यात स्वतःला पूर्णपणे झोकून दिले होते. मला हा मार्ग मी प्रवासी असतांना मिळाला. त्यावेळी मी भारत आणि ब्रम्हदेशाच्या दरम्यान वाऱ्या करीत, शिबिरे करीत धर्मसेवा करत फिरत होतो. नंतर मी विवाहीत झालो. आणि पुढे आम्हाला एक मुलगाही झाला, ही दुसरी स्थिती. पुढे २२ वर्षे निरनिराळी कामे करीत, एक साधारण पती आणि पिता याला जी काही कर्तव्ये करावी लागतात ती केली. पण ध्यान साधना सांभाळून दिवसात दोन वेळा एक एक तास ध्यान आणि २०,३० किंवा ४५ दिवसांची शिबीर प्रत्येक वर्षी किमान एक तरी करीत होतो. याच काळात याशिवाय एक-दोन घरांचे पूर्ण नूतनीकरण, कांही नवीन (घरे) इमारती बांधल्या हया शिवाय अनेक उद्योग केले. सुतारकाम, बागकाम, काष्ठ-कला, पाली भाषेचा अभ्यास इत्यादी. थोडक्यात म्हणजे मी केवळ ध्यान करतच बसलो असे नाही.

मला सांसारिक माणसाप्रमाणे सर्व जबाबदाऱ्या पार पाडाव्या लागत होत्या. मुलाला फुटबॉल (सॉकर) खेळवण्यासाठी नेणे, त्याचा गृहपाठ स्काऊट, कॅम्प्ला जाणे, शाळेने, दिलेले प्रकल्प करवून घेणे, इत्यादी. तिसरी अवस्था रिटायर झाल्यानंतरची सेवा-निवृत्त झाल्यानंतर

मात्र पूर्णवेळ धर्मकार्यास वाहून घेतले. त्याशिवाय घरातील इतर कामे तर बरोबरीने चालूच होती.

साधक असण्यासाठी, साधकाला भिक्षू व्हावे लागत नाही. संन्याशी बनण्याची गरज नाही. आपली सांसारिक जबाबदारी धार्मिक जीवन जगत असतानाच सर्वलक्ष जीवनात धर्म कसा उतरेल याकडे ठेऊन, सांसारिक गोष्टींचा आनंद घेत, आपली गृहस्थाश्रमाची सर्व कर्तव्ये पार पाडीत आपण हे करु शकतो. सर्व कर्तव्ये पार पाडण्यासाठी आणि त्यापेक्षा अधिक काही करण्यासाठी धर्म मदत करतो, ऊर्जा देतो.

चला सुरु करुया



विपश्यनेचे एक दहा दिवसाचे शिबीर केल्यानंतर तुम्हाला ध्यानाने अनुभवलेले सूक्ष्म मन आणि शरीर ह्यांचे परस्परावलंबन समजले असेलच ! यद्यपी,आपण शिबीराच्या सुरुवातीस वरवरचे शरीर आणि चित्त (मन) ह्याचा अनुभव घेतला असला तरीही शिबीर समाप्त होईपर्यंत खोलवर सूक्ष्म अनुभवही येऊ लागतात. याशिवाय इतर काही अनुभव येतात. शील पालन चांगल्या प्रकारे करुन मन शांत होते. त्यामुळे आपल्याला खोलवर अनुभव घेता येतात.

आपण असे काही होईल याचा पूर्वी कधी विचार सुध्दा केला नव्हता. शिबीर केंद्राच्या दरवाजा बाहेर जगातील सर्व गोंधळ आणि बेबंद वर्तणूक सुरुच असते. परंतु शिबीर केंद्रात आपण एक सुरक्षित ठिकाणी असतो. आपण त्या ठिकाणी स्वेच्छेने नवीन आणि उपयुक्त असे काही शिकण्यासाठी आलेलो असतो. शिबीर समापनाच्या दिवशी आपण अनुभवत असलेली शांती, तृप्ती,आनंद आणि सहानुभूती ही २५००वर्ष पुरातन विद्येने मिळवून दिलेली आहे. या शिबीरात जगलेले शीलवान जीवन आणि शिकलेली विद्या असे काही घडवू शकेल अशी शिबीराच्या प्रारंभी आपण कल्पनाही केली नव्हती.

आता तुमच्या मनात आज त्या मागल्या शिबीराच्या मैत्रीच्या दिवसाच्या आठवणी एवढ्या ठळकपणे लक्षातही नसतील. थोडा नीटपणे विचार केल्यावर त्या आठवणी आठवू शकतात. एकदा एका ग्राहकाबरोबर गाडी चालवत असतांना तो म्हणाला,"आपण मला खूप ओळखीचे वाटत आहात." मी त्याला दुजोरा दिला. आम्ही थोडं आठवण्याचा प्रयत्न केला तेव्हा कळाले की,गोयंका गुरुजींनी अमेरिकेत घेतलेल्या पहिल्या कांही वर्गात आम्ही एकत्र ध्यान केलेले होते. पण आता त्याने ध्यान करणे बंद

केल होते. त्याच्या संपूर्ण जीवनातला तो अत्यंत खोलवर घेतलेला अनुभव होता, असे त्याचे म्हणणे होते.

हेच वाक्य मी अनेकांच्या तोंडून ऐकले आहे. त्यांनी एका शिबीरानंतर साधना सोडून दिलेली असते. तरीही त्यांच्या मनावर त्या पहिल्या शिबीराचे अनुभव कोरून ठेवलेले असतात. त्यानंतर त्यांनी बरेच कांही केलेले असते. परंतु 'या सम हा' असेच ते सांगत असतात जणू !

एक वेगळ्या घटनेत, मी एका जुन्या साधिके बरोबर भोजन घेत असता, तिने आता साधना होत नाही अशी तक्रार केली होती. साधनेमुळे किती खोलवर लाभ झाला होता हे ती विसरुन गेली होती. दैनंदिन जीवनातल्या अडचणी आणि जुन्या सवयींच्या परिणामांमुळे साधनेत व्यत्यय हा येतोच, त्या किती क्षुल्लक बाबी आहेत, हे तिला स्वतःलाच कळत होते. ती म्हणाली सुध्दा ''कधीकधी मला जाणिव होते की, साधना करत असता मला किती तरी चांगले वाटत असे.साधनेमुळे होणारे लाभ आणि एकंदरीत वाटणारे समाधान कधीतरी मी विसरु शकत नाही.''

विपश्यनेमुळे आपण समाजाशी एकरुप होऊ शकतो. सकारात्मक दृष्टीकोन, भक्कम नीतिमत्ता, आपणांस इतरांबद्दल खरोखर तितकेच प्रेम निर्माण करते, जितके आपण स्वतःवर करीत असतो. अनित्य बोधाची जाणीव ही मूळ कारण आहे. अनित्यबोधाचे ज्ञान काम करण्यास प्रवृत्त करते आणि हीच प्रवृत्ती अंतिम लक्षापर्यंत नेणारी आहे.

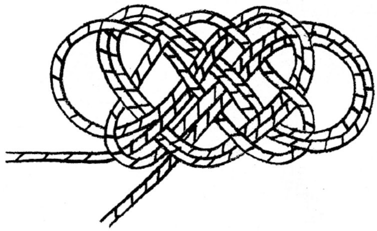
बरेच लोक विपश्यनेच्या पहिल्या शिबीरानंतर नित्य साधना करणे लवकरच सोडून देतात. त्याचे कारण समाजात गेल्यावर संवेदनांच्या अनित्यबोधाचा प्रभाव लवकरच विरुन जातो. बाहेरील सारी प्रलोभने एवढी दांडगी असतात की, त्यांच्यासमोर संवेदनेच्या उदयव्ययाची म्हणजेच अनित्य बोधाची जाणीव कमी होते. आपले शीलपालनही कमकुवत होत जाते. त्यामुळे अनित्यबोधही कमकुवत होत जातो. अनित्यबोध गळून पडला, कमकुवत झाला तर ध्यानाला केवळ बसणे यांत्रिक होऊन जाते. त्या बसण्याला इतके सायास पडतात जसे आपण पहिल्या शिबीराच्या सुरुवातीच्या दिवसात कष्ट करीत असतो. आताच जर आपण सतर्क झालो नाही तर हे अनमोल रत्न आपल्या हातातून निसटून जाईल, गळून पडेल.

जेंव्हा मी साधनेची सुरवात केली होती. तेंव्हा जणू माझ्या डोळ्यांपुढे ढगच ढग होते. विपश्यनेच्या शिबीरानंतर ते ढग विरण्यास सुरुवात झाली.आता ढगांच्या पलीकडील प्रकाश दिसायला लागला. प्रकाश तर होताच. हे असेच वाटते जणू विमानात खूप उंचीवर प्रवास करीत आहोत आणि विमान उतरण्यास सुरवात झाली की,खाली ढगांचा दाट थर येतो. चारही बाजूला एकदम अंधारुन येते. परंतु आपल्याला ठाऊक असते की या ढगांच्या वर स्वच्छ सूर्यप्रकाश आहे. विपश्यना केल्यानंतर आपल्याला हे गर्द काळे ढग दूर करण्याचे साधन प्राप्त होते.

सद्धर्माचा स्वच्छ सूर्य प्रकाश नेहमीच हवा असेल तर आपल्या जीवनातून काही अडचणी निर्माण करणाऱ्या अनावश्यक बाबी(गोष्टी) काढून टाकाव्या लागतील. आपल्या विपश्यना शिबीराच्या आठवणी ताज्या असतांना काम सुरु करणे सोपे जाते.त्याचे बरेच मार्ग आहेत. परंतु जर आपले मागील शिबीर बसून फार काळ झाला असेल तर मात्र आता लवकरच शिबीरात बसावे. शिबीराची पूर्वतयारी म्हणून आनापान आतापासूनच सुरु करा, आपला मार्ग सुकर होईल.

शिबीर केंद्रात सर्व कांही सुनियंत्रित असते, त्याचे कारण हेच की तेथे विपश्यना व्यतिरिक्त इतर काहीच कामे होत नाहीत. बऱ्याच साघकांच्या अनुभवांच्या आधारे विपश्यना शिबीरांचा ढाचा ठरवला गेला आहे. याच ज्ञानाचा थोडा फार उपयोग आपण आपल्या गडबड गोंधळाच्या सांसारिक जीवनात जर का करु शकलो, तर आपल्या दैनंदिन जीवनात त्याचा उपयोग होईल. सांसारिक जीवन ओढाताणीचे आहे. आपण विपश्यना केंद्रात प्राप्त केलेल्या ज्ञानाचा उपयोग करुन घेण्यासाठी दैनंदिन जीवन सुसह्य करण्यासाठी. घरातच एक जागा अशी असावी जी आपणांस विपश्यना केंद्राची आठवण करुन देईल.

नित्यसाधना



दिवसात दोन वेळा साधना करण्याचे महत्व अनन्य साधारण आहे. या वर कितीही जोर दिला तरीही कमीच आहे. दैनंदिन साधनेत खंड पडला तर पुढे साधना कठीणच होत जाते. पहिल्या शिबीरात आपण अगदीच नवखे असतो, पण दहा दिवसानंतर बराच बदल झालेला असतो. आता आपल्याला शरीरावर होणाऱ्या संवेदनांची जाणीव होत असते, शिबीरापूर्वी संवेदनांबद्दल आपण पूर्णतः अनभिज्ञ असतो.

धर्माची जाणीव सतत जागृत ठेवण्यासाठी दररोज दोन वेळची साधना अतिआवश्यक आहे. यामुळेच अंतर्गत शुध्दता कायम राहू शकते. प्रातः साधना, सायं साधना ही पवित्रता कायम ठेवण्यास मदत करणार आहे.

शिबीर संपल्यानंतर घरी गेल्यावर साधनेचे सातत्य टिकवणे कठीण जाते. आपण शिबिर साधना स्थळापासून जसे दूर जातो तसे बाहेरचे वातावरण बदलू लागते. आता आपण त्या ठिकाणी नाही जेथे हजारो साधकांनी कित्येक वर्षे साधना केलेली आहे. मन विचलित करणाऱ्या गोष्टी ताबडतोब एकसाथ समोर यायला लागतात. जेव्हा तुम्ही घरी जाण्यासाठी रेल्वे स्टेशन,बस स्टँड किंवा स्वतःच्या गाडीने निघता,तेंव्हा तुम्ही वेळ घालवण्यासाठी वर्तमानपत्र घेता किंवा प्लॅटफॉर्मवर मिळणारा एखादा खाद्य,पेय पदार्थ घेता. आता धर्माचे विचार मनातून निघून गेलेले असतात, असे होणे स्वाभाविकच आहे. सामान्यतः शिबिराच्या वातावरणाचा विसर क्षणार्धात पडतो. आपल्याला साधना टिकवणे गंभीरतेने वाटत असेल तर आपण अशी एक जागा शोधायला हवी जी दैनंदिन जीवनाच्या पलीकडे धर्माचे वातावरण उपलब्ध करुन देणारी असेल.

हे मनात ठेऊन,अगोदर आपली साधनेची जागा निश्चित करा. पूज्य गुरुजींनी अकराव्या दिवशीच्या अंतिम प्रवचनात सांगितलेले आठवा. एक जागा निश्चित करा की जेथे दररोज फक्त साधना होईल. घरातच एक कोपरा जो घरातील कोलाहलापासून दूर असेल. एक वेगळी खोली असली तर उत्तम. कोठीची रिकामी जागा किंवा जर दुसरी काहीच व्यवस्था नसेल तर झोपण्याच्या खोलीतील एक कोपरा देखील चालेल. एवढीच जागा हवी, जेथे बसण्याचे आसन शाल आणि सामूहिक साधनेची सी.डी.इत्यादी लावता येईल किंवा गजराचे घड्याळ ठेवता येईल. आणखी कोणत्याही कामासाठी या कोपऱ्याचा उपयोग होणार नाही. अशी जागा तयार करणे फार आवश्यक आहे. जेथे केवळ दोन वेळा साधनाच होईल. आणखी सुचना पुस्तकाच्या शेवटी दिल्या आहेत. दररोज २ वेळा साधना करु शकाल, अशी जागा तयार करणे अत्यावश्यक आहे. ती जागा धर्माच्या, मैत्रीच्या तरंगानी भरुन जाईल. तुम्हाला तेथे बसून साधना करणे सहज शक्य होईल.

तुम्ही तुमच्या जीवनामध्ये एक महत्वपूर्ण बदल घडवून आणत आहात. एकाच ठरवलेल्या जागेवर साधना करुन तुम्ही सवय लावूनआहात. त्या जागेवर तुम्ही आपले मन शुध्द करण्यासाठी येत आहात. ही जागा अशी असेल की तेथे कोणाचाही उपसर्ग न होता तुम्हा धर्मपथावर मार्गक्रमण करु शकाल. ही जागा तुम्हाला रुळावर ठेवेल, जेणेकरुन तुम्ही साधना करण्यास विसरणार नाही. तेथे सर्व तयारी आहे. जणू काही तो धम्म कक्षच आहे.

दहाव्या दिवशी,म्हणजे मैत्रीच्या दिवशी बोलायला सुरुवात होते. तुमच्या लक्षात आले असेल. तेव्हा सर्व काही बदलून जाते. बहिर्मुखी झाल्याबरोबर साधनेचे विचार निघून जातात. दुपारी २.३० वाजता सामूहिक साधना असते. ही सामूहिक साधना महत्वाची, आवश्यक असते. तुम्ही घरी आल्यानंतर याचा विचार करा की, त्या दिवशी सुध्दा २.३० वाजताच्या सामूहिक साधनेत बसणे किती कठीण झाले होते. या सामूहिक साधनेत तुम्हाला अनुभव आला असेल की, ही साधना किती वेगळी आहे. बहिर्मुखी झाल्यामुळे मन एकाग्र करणे, चित्त एकाग्र करणे, श्वासाची जाणीव होणे, संवेदनेचा अनित्य बोध होणे हे पहिल्या पेक्षा कठीण झाले आहे. तुमचे चित्त विचलित झाल्यामुळे कदाचित तुमचे चित्त एकाग्र होत नाहीये. बसल्यानंतर शरीर दुखत असल्याची जाणीव

होत आहे. थोड्यावेळाने लक्षात येते की, साधना ठीक होत नाही आहे.

ही एक तासाची साधना पूर्ण होताच तुमचे मन पुन्हा तेवढेच शांत झालेले असेल, जेवढे मैत्री भावनेपूर्वी सकाळी ९:०० वाजता शांत होते आणि या गोष्टीची पुनरावृत्ती संध्याकाळी ६:०० वाजेच्या सामूहिक साधनेत ही तुम्हाला आली असेल.

हा महत्वपूर्ण धडा आहे,जर तुम्ही सतर्क नसाल तर तुम्हाला त्याची जाणीव होणार नाही. तुमची दैनंदिन साधना का महत्वपूर्ण आहे हे तुम्हाला कळेल. तेव्हा बाहेरच्या जगात काय घडत आहे याची जाणीव तुम्हाला होईल. तुमचा दैनंदिन व्यवहार सामान्य आहे. तुम्हाला असे वाटणार नाही की, तुम्ही काहीतरी चूक करत आहात. तुम्ही ध्यान करु शकत नाही, ते करणे कठीण आहे असे सहजच तुमच्या मनात येईल. ती खरोखर घातक स्थिती आहे. जेव्हा मन भटकेल किंवा शरीरावर अप्रिय संवेदना असतील तेव्हा तुम्हाला असा मोह होईल की आता साधना थांबविली पाहिजे. जर तुम्ही साधना बंद करण्याचा विचार केला तर त्या, विचाराबरोबर आणखीही काही विचलित करण्याऱ्या गोष्टी जोडल्या जातील, साधना नीट व्हावी, यासाठी संवेदनांच्या अनित्य बोधाचे ज्ञान हे केवळ नित्य साधनेमुळेच शक्य आहे. कोणत्या प्रकारच्या संवेदना असाव्या याच्या आवडी निवडीतून बाहेर पडून तुम्ही जे आहे ते स्विकारायला हवे.

एक उदाहरण देतो, जेव्हा मी बरेच वर्ष प्रवास करुन अमेरिकेत बर्कली कॅलिफोर्निया येथे परत आलो. तेव्हा मला हे ठाऊक होतं की तेथे भारतातून आलेले अनेक साधक आहेत. साधनेत या मित्रांची मदत होईल अशी मला खात्री होती. तेथे मी एक भाडयाचे घर घेऊन गृहस्थाश्रमाची सुरवात केली. एका रात्री जेव्हा ध्यान करत होते, तेव्हा मला वाटले की, मी कमीत कमी एक तास बसलो असेन. मी घड्याळात पाहिले,तेव्हा फक्त १०मि. झाली होती. तासाच्या जवळपास ही नव्हतो. मी परत ध्यान सुरु केले आणि मला थोडया वेळानंतर असे वाटले की, एक तास झाला. मी विचलित आणि अस्वस्थ झालो. परत घड्याळात पाहिले फक्त ५ मिनीट झाली होती. असे बऱ्याच वेळा घडले. सुदैवाने मला याची जाणीव झाली, माझ्या मनाला असा खेळ करु दिला तर मी साधना १५ मिनीटात आटोपून उठून जाईन आणि ते फारच घातक होईल.

ती बैठक अशीच तुटक होत चालत राहीली. मला वाटले की,ते कधीच संपणार नाही. माझे मन कंटाळून गेले पण मी त्या तासाची साधना सोडली नाही. यापुढे मात्र इतका मोठा त्रास झाला नाही. मी अशा मनावर ताबा मिळविला होता की, जे बदलायला तयार नव्हते. जेव्हा तुम्ही घरी साधना सुरु कराल तेव्हा तुम्हाला अशा प्रसंगाशी सामना करण्यासाठी तयार व्हायला हवे. जसे ध्यान शिबीरात लागते त्याच्या विपरित घरच्या साधनेत होते.

तुम्ही दैनंदिन साधना घरी सुरु केली की, अनेक अडचणी उपस्थित होतात. कधी कधी साधनेला बसल्यानंतर तुम्हांला असे वाटेल की, धुक्यात हरवलो आहे किंवा झोपीही जाल. असे सकाळी, रात्री किंवा कधीही होऊ शकते. असे कधी, केंव्हा किंवा होईलच असे सांगता येणार नाही. अनेकांना असे वाटते की, आपण आपला वेळ साधनेत वाया घालवत आहोत. मी तुम्हाला असे आश्वासन देऊ इच्छितो की, तुम्ही तुमचा वेळ वाया घालवत नाही आहात. सुरुवातीस तुम्हाला असे वाटेल की, तुम्ही चिखलात चालत आहात किंवा मळीत पोहत आहात. पण जर तुम्ही प्रयत्न चालू ठेवले तर यातून बाहेर पडाल. हे कसे करायचे ?

जेव्हा तुम्हाला जाणीव होईल की, तुम्ही अजिबात सजग नाही आहात, तेव्हा तुम्ही जमेल तेवढे चित्त शांत ठेवून परत सुरु करा.थोडा वेळ आनापान करा. जाणीवपूर्वक श्वासोश्वास घ्या, श्वास किंचीत जोरात घ्या, त्यामुळे तुम्हाला त्याची जाणीव होईल. तुम्हाला वेळोवेळी असे करावे लागेल, ज्यामुळे तुम्ही या सुस्तपणातून बाहेर याल. नंतर शरीर संवेदनाची जाणीव होईल. त्यानंतर संवेदनांच्या अनित्य बोधाची जाणीव होईल.तुम्हाला दिसेल की, हे ही निघून जाईल. असे शक्य आहे की, एका तासात काही क्षण असे असतील की, जेव्हा तुम्ही पूर्ण सजग असाल,मन तीक्ष्ण असेल आणि ते खोलवर गेलेले असेल. हे फार मौल्यवान क्षण असतील, त्या क्षणांचे अवमूल्यन करु नका. त्या क्षणांचा हुशारीने उपयोग करुन घ्या. तुम्ही काय गमावले आहे याची भिती बाळगू नका. तुम्ही साधनेच्या संपूर्ण तासात एकाग्र होण्याचा प्रयत्न करीत होतात, पण तुमच्या अपेक्षेप्रमाणे तसे घडून आलेले नाही.

जर तुमच्या पुढे काही महत्वपूर्ण काम नसेल आणि साधना संपल्यावर चित्त शांत आणि स्थिर झाले असेल तर आणखी थोडावेळ साधना चालू ठेवा. प्रतिक्रिया न करता, जर तुम्ही आपल्या चित्ताला

साधनेच्या आलंबनावर परत आणू शकाल, तर बैठकीवर घालवलेला प्रत्येक क्षण मूल्यवान असेल, मग तुम्ही योग्य काम करीत आहात.

आणखी एक गोष्ट, काही लोकांचा अनुभव एकदम विपरीत आहे. त्यांना असे दिसून आले की, तासांतील पहिली १० मिनीटे त्यांचे चित्त शांत, एकाग्र आणि सजग आहे. मग नंतर ते धुक्यात हरवून जातात. त्यामुळे ते दिशाहीन होतात. काही हरकत नाही, साधता चालू ठेवून तास पूर्ण करा. तुमच्या साधनेत काय अनुभव येईल याचा काहीच अंदाज करु शकत नाही. शरीरावर होणाऱ्या संवेदनाचे आवडी निवडी शिवाय निरीक्षण करणे हा साधनेचा उद्देश्य आहे. प्रत्येक साधनेच्या तासात हे लक्षात ठेवा. तुम्हाला काय वाटते याचा विचार न करता त्या क्षणाला होणाऱ्या संवेदनाचे निरीक्षण करा. या जागरुकतेचा वेळ वाढविण्याचा प्रयत्न करा. तुमच्या आत असलेल्या घनीभूत स्थूल संवेदनाचे हे बाह्य प्रक्षेपण आहे. तुम्ही या संवेदनाचे समतेने निरीक्षण केले तर तुम्ही तुमचे काम बरोबर करीत आहात. दिवसभर जगात वावरल्यानंतर निरनिराळया विचित्र परिस्थितींना तोंड दिल्यानंतर जेव्हा तुम्ही साधनेला बसाल,त्याक्षणी तुम्हाला संवेदना मिळणार नाही आणि तुम्हाला वाटेल की, तुमचे शरीर दगडाप्रमाणे झालेले आहे. याचे आश्चर्य वाटायला नको.

विपश्यना सुरु करण्यापूर्वी, तुमचे मन सूक्ष्म व खोल जाणारे नसेल तर जास्त वेळ आनापान करावे. तीक्ष्ण चित्त तुम्हाला शांत करण्यास मदत करेल. त्याप्रमाणे शांत चित्त समता दृढ करण्यास मदत करेल. जेव्हा तुम्हाला असे जाणवेल की, मन भटकत आहे. थोडावेळ जाणिवपूर्वक श्वासाचा उपयोग करा. जर वरील सुचवलेल्या उपायांचा उपयोग झाला नाही तर काही मिनीटे डोळे उघडून साधना करा. थोडा प्रकाश आत येऊ द्या. तुम्ही काहीही करीत असलात तरी मनात पराभवाची भावना येऊ देऊ नका. आता सर्व संपले आहे, असा विचारही मनात आणू नका. प्रत्येक बैठक यशस्वी होण्यासाठी योग्य प्रयत्न करा ते प्रयत्न प्रत्येक बैठकीच्या वेळी वेगवेगळे असतील. जेव्हा तुम्ही या गोष्टीचा स्वीकार कराल आणि या भ्रमातून बाहेर पडाल की साधना नेहमी एका विशिष्ट पध्दतीनेच केली पाहिजे. तेव्हा तुम्ही योग्य मार्गावर एक मोठा टप्पा पार केलेला असेल.

तुम्ही साधना करण्याची जागा निश्चित केली आहे. आता तुम्ही आपल्या कुटुंबातील व्यक्तींना सांगा आणि चर्चा करा, ज्या योगे त्यांना

तुमचा निर्णय स्वीकार करणे शक्य होईल. पण ते कठीण ही असू शकते. तुम्ही स्वतःसाठी काढलेल्या हया वेळेबद्दल त्यांच्या मनात आसूया निर्माण होऊ शकते. तेव्हा तुम्ही त्यांना साधनेसबंधी समजावून सांगा. साधना तुमच्यासाठी महत्वपूर्ण का आहे ? आता यापुढे तुम्ही दररोज दिवसातून २ वेळा (सकाळी आणि रात्री) १-१ तास साधना करणार आहात.जेव्हा तुम्हाला साधना करण्यासाठी वेगळे व्हायचे असेल तेव्हा या सांगण्यामुळे तुमच्या मनातील अपराधाची भावना निघून जाईल.

तुमच्यामध्ये होणारा सकारात्मक बदल पाहून त्यांच्या मनात तुम्ही करीत असलेल्या साधनेबद्दल आणि तुमच्याबद्दल आदरभाव निर्माण होईल.

दररोज ठराविक वेळेलाच साधना करण्याचा प्रयत्न करा, हे चांगले असते. सकाळी उठल्याबरोबर साधना करू शकता. सकाळचे प्रातःविधी केल्यानंतर साधनेला बसू शकता. तुम्हाला थोडया उर्जेची आवश्यकता आहे असे वाटल्यास तुम्ही न्याहरी केल्यानंतरही बसू शकता. तुम्ही काहीही ठरावा पण रोज त्या वेळापत्रकानुसार साधनेला नियमाने बसा. जेव्हा केव्हा दिवसभरात वेळ मिळेल तेव्हा ध्यान करु असे जर मनात आले, तर तुमचा निश्चय एक आठवडाही टिकणार नाही.

जर तुम्ही कुटुंबात रहात असाल तर त्यांच्या उठण्याआधी तुम्ही साधना केलेली सर्वात चांगली. तेव्हा घर शांत असेल, कोणाच्या बोलण्याने किंवा भेटण्याने तुम्ही विचलीत होणार नाही, साधनेत व्यत्यय येणार नाही. जे साधक नसतात असे लोक साधनेत मोठा व्यत्यय असतात. तेव्हा सतर्क रहा. पण जर ते साधक असतील तर ते तुम्हाला मदत करु शकतात आणि त्यांच्या उपस्थितीने तुमच्या साधनेला पुष्टी देऊ शकतात. जेव्हा शक्य असेल तेव्हा अन्य साधकांबरोबर ध्यान करा. दिवसातून त्यांच्या बरोबर निदान एक तास सामुहिक साधना करण्याचा प्रयत्न करा.

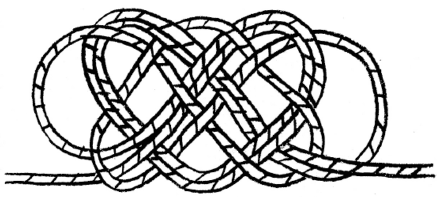
तुम्ही स्वतःच्या जीवन शैलीचे मूल्यांकन करा. संध्याकाळी काम संपल्यावर तुम्ही मैदानी खेळ जसे टेनिस किंवा व्यायाम शाळेत जाता का ? तुम्ही घरी परतल्यावर धावण्यास जाता की, बहुतेक आराम खुर्चीत पडून टी.व्ही.पाहता ? तुम्ही काही ही करत असा, परंतु आपल्या संध्याकाळच्या वेळेचा विचार करा. यांत आपली एक तासभराची सायं साधना कशी बसवता येईल ह्याचा विचार करा. काही लोक घरी

परतल्यावर लगेचच साधनेला बसतात. काही लोक जेवण झाल्यावर साधना करणे पसंत करतील. कोणी झोपण्या पूर्वी साधना करतील. सायंकाळी साधना कधी करायची हे तुम्हालाच ठरवावे लागेल. परंतु हे शिबीराहून परत आल्या आल्या, लवकरच निश्चित करा. त्यापूर्वी साधनेची जागा मात्र ठरवून, नीट करुन ठेवा. ह्या बाबतीत आपली कुशलता दाखवा. तुमचे विचार साधनेला अनुकूल, योग्य असावेत. मग तुम्ही जे ठरवाल ते कराल.

बर्कली येथे असतांना मी आणि माझ्या बरोबर राहणारे मित्र आम्ही सकाळी ६.०० आणि संध्याकाळी ६.०० अशी वेळ ठरवली होती. हे खूपच चांगले चालले. इतर साधक मित्रांना आमच्या या साधना वेळेची माहिती झाली आणि तेही स्वतः होऊन त्यावेळी यायला लागले. सहभागी व्हायला लागले. म्हणून तेव्हा जी काही वेळ ठरवाल त्या वेळीच बसा. समय सारिणीचे काटेकोर पालन करा.

अतिशय महत्वूपर्ण म्हणजे शिबीर संपवून जेव्हा घरी परत याल त्याच रात्री एक तास साधना जरुर करा. आताच तुम्ही एका ८-१० तासाच्या गंभीर साधनेच्या प्रेरणादायी वातावरणातून बाहेर आला आहात. तुम्हाला किमान शेवटच्या दिवशीच्या शेवटच्या तासाच्या क्षमतेपर्यंत तरी पोहोचायला हवेच म्हणून शिबीर संपल्यानंतर घरी परतल्यावर ही पहिली बैठक फार ऊर्जा देणारी उत्प्रेरक असते. हया उत्प्रेरकामुळे पुढील साधना दृढ होण्यास मदत होणार असते.

व्यसन - एक मोठी बाधा



एक गोष्ट मी तुम्हाला स्वतःच्या अनुभवाने प्रस्तावनेच्या स्वरुपात सांगत आहे. यावरुन काय निर्णय घ्यायचा तो मी तुमच्यावरच सोडतो. ती बाब आपल्या अमेरिका आणि पाश्चात्य देशांच्या संस्कृतीच्या, स्थायीभावाविरुध्द आहे. गुरुजी अकराव्या दिवसाच्या शेवटच्या प्रवचनात एका मुलाचे उदाहरण देतात. तो त्याच्या आईने प्रेमाने दिलेली खीर, त्यातील वेलची दाण्याला काळा खडा आहे असे समजून सर्व खीरच फेकून देतो. त्याप्रमाणे मोठी घातक बाब म्हणजे व्यसन. दारु किंवा तत्सम मादक पदार्थ सोडण्यापेक्षा साधनाच बंद करणे. मी पहिले शिबीर संपून बाहेर आल्यावर पाहिले की,काही साधकांनी त्यांच्या जवळील गांजा,तंबाखू फेकून दिले होते आणि नवीन जीवनाची सुरुवात करण्याचे ठरविले होते. पण इतर काही साधकांनी मात्र शिबीर क्षेत्राच्या बाहेर पडल्याबरोबर व्यसनाला सुरुवात केली होती. पाश्चात्य संस्कृतीचा

भाग असलेल्या दोन गोष्टी म्हणजे दारु आणि धुम्रपान (गांजा,तंबाखू इ.), बरेचसे साधक प्रथम शिबीरानंतर सोडू इच्छित नाहीत. मुख्यत्वेकरून त्यांना व्यसन बंद करण्याचे काही महत्व वाटत नाही. कां म्हणून नशा सोडायची? असे त्यांना वाटते.

सुरुवातीच्या काही वर्षात, मला असा अनुभव आला की, मद्यपान करुन ध्यानाला बसल्यानंतर जणू काही तेल चोपडलेल्या भिंगातून बघत आहोत.

व्यसन केल्याने एक पडदा तयार होतो. जसे मनोरंजन क्षेत्रात चित्रीकरण करणाऱ्या कॅमेराच्या भिंगासमोर अशा प्रकारच्या पडद्याचा उपयोग करतात, ज्यामुळे चित्रीकरण केलेली मॉडेल / नटी सुंदर दिसते. वस्तुतः ती तिच्या तारुण्याच्या उभारीतून कधीच बाहेर पडलेली

असते. मादक पदार्थ सेवन केल्याने ही अशी खोटी छबी तयार होते. दुसरे उदाहरणार्थ तुम्ही रस्त्यावरुन चालत असतांना एखाद्या दुकानाच्या खिडकीसमोर पातळ असा पांढरा पडदा, ज्यातून आत काही बदल चालू आहे असे पाहू शकता, परंतु स्पष्ट दिसत नाही, सर्व काही अंधुक दिसत असते. असेच, मादक पदार्थ तुमच्या बुध्दीवर पडदा टाकतात. खरोखर आत काय चालले आहे याचा तुम्हाला पत्ता लागत नाही.

आणखी एक प्रचलित गैरसमजूत अशी आहे की,मादक पदार्थ सेवन केल्याने तुमची जाणीव तीक्ष्ण होते, उंचावते. हे अत्यंत खोटे आहे. काही मादक पदार्थ तुमच्या जाणिवेला उलटे पालटे करुन बदलून टाकतात, साधकासाठी ही अत्यंत निरुपयोगी वस्तू आहे. कारण की साधकाचे काम सत्याचे यथाभूत, जसे आहे तसे दर्शन करणे आहे. या कामात मादक पदार्थ मुळीच मदत करत नाहीत. उलट अडचणी, अडथळेच निर्माण करतात.

काही लोक स्वतःला बधीर करुन आपल्या जुन्या दुःखद आठवणी नशेमध्ये बुडवून टाकून आपण सुखी होऊ या भ्रमात राहतात. जुन्या दुःखांचा संवेदनांच्या रुपाने होणाऱ्या अनुभवाचा पुनः प्रत्यय घेणे हीच साधना आहे. जीवनामध्ये येणाऱ्या उतार चढावांशी दोन हात करण्यासाठी आपल्याला एक शस्त्र मिळाले आहे. या शस्त्राची धार तीक्ष्ण करुन सारी जाळी कापून टाकण्याऐवजी व्यसनाधीन होऊन या शस्त्राला बोथट आणि निरुपयोगी करीत असते.

एक नवीन साधक म्हणून हा निर्णय तुम्हाला स्वतःच घ्यावा लागेल. पूज्य गुरुजी गोयकांजींना भेटेपर्यंत मी कधीच आपल्यापेक्षा हुशार व्यक्तीचा सल्ला ऐकणे पसंत केले नव्हते. मी साधना केल्यानंतर जर माझे वडील जीवंत असते तर मी कुणाचा सल्ला ऐकला ही बातमी ऐकून त्यांना आनंदाचा धक्काच बसला असता.

हे पाऊल उचलण्यासाठी तुमच्या मनाची तयारी झाली असेल अशी मला आशा आहे. तुम्ही याचा गंभीरतेने विचार करा. मी काही सूचना देत आहे, ज्यामुळे तुम्ही स्विकारलेले कार्य करण्यास तुम्हाला सोपे जाईल. आपली साधना नित्याने चालू ठेवा. ही सर्वात महत्वपूर्ण गोष्ट आहे. नाहीतर मोठया प्रेमाने दिलेली स्वादिष्ट खीर त्यामध्ये वेलची हा काळा खडा आहे असे समजून सारी खीर फेकून द्याल.

जर तुम्ही व्यसन मुक्तीचा निर्धार केला असेल तर प्रथम आपल्या घरात फ्रीज आणि कपाटामध्ये मद्य किंवा अन्य मादक पदार्थ ठेवले आहेत का ? ते शोधा. तुम्हाला जेवणापूर्वी दारु किंवा उन्हाळयात थंड बियर पिण्याची सवय असेल आणि या वस्तू घरात असतील तर त्या मोरीत ओतून टाका. अगोदर हे सर्व पिऊन संपवावे असा मोह होण्याची शक्यता आहे आणि मग व्यसनबंदीचा कार्यक्रम सुरु करावा असे वाटेल. कारण मनाचा निग्रह हा फार कमकुवत असतो.

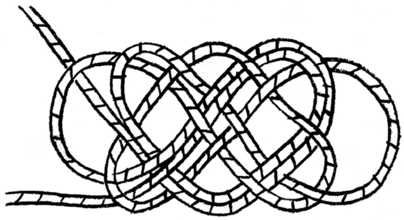
आणखी एका गोष्टीची काळजी घ्यायला पाहिजे की, आपल्या आजू-बाजूस घराच्या जवळपास मादक पदार्थ लपवून ठेवण्याची शक्यता असेल तर त्यांचा ताबडतोब नायनाट करा. नाहीतर त्यांचे अस्तित्व ध्यान मार्गापासून तुम्हाला विचलीत करण्यास पुरेसे होईल.

एक गोष्ट तुमच्या लक्षात आली असेल की मी तुम्हाला असे अजिबात सुचवत नाही की त्या वस्तू तुम्ही आपल्या मित्रांना देऊन टाका. जेणे करुन दुसरा कोणी त्याचे सेवन करुन आपली बुध्दी भ्रष्ट करु शकतो. ते आपले काम नाही. तुम्ही आपला स्वभाव बदलण्याचे ठरविले आहे आणि धर्माच्या मार्गावर चालायचे ठरवले आहे. परंतु तुमच्या मित्रांनी अजून असा निर्णय घेतलेला नाही. तेव्हा त्यांना मादक पदार्थ देऊन किंवा पुरवून व्यसनी राहण्यास, बनण्यास उत्तेजन देऊ नका.

तुम्ही पंचशीलातील पाचव्या शीलाचे पालन करण्याचे ठरविले आहे. तेव्हा आता तुम्हाला अशा प्रसंगांना तोंड द्यावे लागेल. जेव्हा तुम्हाला दारु पिण्यासाठी विशेष आग्रह केला जाईल. काही विशेष प्रसंग असतात, जसे लग्नाची पार्टी, नवीन वर्ष साजरे करण्याची पार्टी, अशा प्रसंगी लोकांचा असा कल असतो की, थोडी घ्यायला काय हरकत आहे ! पाश्चात्य देशात हा रिवाज खूपच मुरलेला आहे. काही लोक असे असतात की, जे सभ्यतेची मर्यादासोडून तुमच्यावर दबाव टाकून तुम्हाला मादक पदार्थ सेवन करण्यासाठी बराच आग्रह करतात. अशा प्रसंगी अतिशय चातुर्याने आपल्या हक्कांचे रक्षण करा. या आग्रहामुळे भारावून जाऊ नका. अशा वेळी तुम्ही आपल्या हातात सरबतचा ग्लास घेऊन 'मी ठीक आहे' असे म्हणून आपला बचाव करु शकता.

तुम्ही धर्माचे जीवन जगायला सुरुवात केल्यानंतर लक्षात ठेवा की, तुम्ही एकटे नाही. धर्माची ताकद फार मोठी आहे ती तुम्हाला मदत करेल.

धर्माची मदत



पंचशीलाचे पालन करणाऱ्या आणि शीलवान असणाऱ्या लोकांचा जो आदर करीत नाही अशा समाजात राहणे खुपच कठीण आहे. पण तुम्हांला निसर्गाची तसेच धर्माची मदत होईल. धर्माची ताकद तुमच्या मदतीला येईल. तुमच्या दैनंदिन साधनेची ताकद मदतीला येईल. जेव्हा तुम्ही नेहमी त्याच ठिकाणी बसून ध्यान कराल तेव्हा ती जागा धर्माच्या तरंगानी भरुन जाईल. सुरुवातीला हे तरंग कमजोर असतील, पण जस जशी साधना पुढे होत राहील, तसे हे धर्माचे तरंग वाढतील, ताकदवान होतील, जेव्हा तुम्ही साधना करण्यासाठी बसाल,तेव्हा तुम्हांला जाणवेल की, तुम्ही धर्माच्या वातावरणात प्रवेश केला आहे, जरी ती जागा ३फुट बाय ३ फुट असली तरी.

जर तुम्हांला असे वाटत असेल की, ही जागा धर्माच्या तरंगाने लवकर परिपक्व व्हावी तर तुम्ही आपल्या विपश्यी साधक मित्रांना ध्यान करण्यासाठी आमंत्रित करा. त्यांच्याबरोबर ठरविलेल्या जागेवर सामुहिक साधना करा. त्यामुळे तुम्हांला सर्वांनाच धर्माच्या तरंगाचा लाभ होईल आणि तुमच्या सामुहिक साधनेचा एक संघ तयार होईल. तुम्ही त्यांना जेवायलाही बोलावू शकतात, त्यामुळे सामाजिक जवळीक निर्माण होईल, आता तुम्हांला असे दिसेल की, शील पालनामध्ये येणाऱ्या अडचणी या मित्रांबरोबर असल्याने येत नाहीत. त्यामुळे धर्मांचे जीवन जगणे सोपे झाले आहे.

गुरुजींचे दोहे आणि त्यांनी केलेल्या सुत्रांचे पठन हे ध्यानाच्या खोलीत लावल्याने तुम्हांला त्यांची मदत होईल,गुरुजींच्या संध्याकाळची प्रवचनेही उपलब्ध आहेत ती ही नेहमी ऐका. ती ऐकल्याने तुम्ही प्रत्येक वेळी काहीतरी नविन शिकाल.

सामुहिक साधनेबद्दल माहिती करुन घ्या, सामुहिक साधना जेथे कुठे होत असतील, त्यात सहभागी होण्याचा विशेष प्रयत्न करा. इतर साधक जे नेहमी साधना करीत असतात, त्यांच्याबरोबर ध्यान केल्याने तुमची साधना सुध्दा पुर्ववत दृढ होईल. सामुहिक साधनेत बसणे म्हणजे जणू काही विपश्यना केंद्रात बसण्यासारखे आहे. सामुहिक साधनांची माहिती नेहमी विपश्यना पत्रिकेत दिली जाते आणि बरीच केंद्रे आपल्या भागातील साधकांना त्याची माहिती एस्. एम्. एस्. करुनही देत असतात. तुम्ही जेथे शेवटचे शिबीर केले असेल त्या केंद्रात अधिक माहिती मिळेल. सामुहिक साधना हे काही सामाजिक संम्मेलन नसते, ती सम विचारांच्या लोकांनी एकत्र येवून केलेली साधना असते. त्यामुळे तुमची साधना दृढ होण्यास मदत होते. या सामुहिक साधनेच्या प्रोत्साहानाने सर्वांना लाभ होईल, जर तुमच्या जवळपास सामुहिक साधनेचे आयोजन होत नसेल तर तुम्हीच असे साधक शोधून काढा, जे गुरुजींच्या शिकवणीप्रमाणे विपश्यना साधना करीत असतील. त्यांच्या बरोबर विचार विनीमय करुन एक जागा आणि वेळ ठरवा. निदान आठवडयातून एकदा तरी नियमीतपणे सामुहिक साधना करा. या सामुहिक साधनेमुळे तुमची ताकद वाढेल.

एका दिवसाची साधना तुमच्या सर्वांना आणखीन मदत करेल,त्याचे विशेष महत्व आहे. एक दिवसाच्या साधनेच्या आयोजनाची माहिती पत्रिकेत दिलेली असते. तुमच्या जवळपासच्या केंद्रातून माहिती मिळवून जमेल तेव्हा एक दिवसाचे शिबीर करा. या एक दिवसाच्या साधनेमुळे संवेदनांच्या अनित्य बोधाची जाणिव स्पष्ट होईल, त्यामुळे तुमची साधना चांगली व दृढ होईल.

या एक दिवसाच्या शिबीरात एक १/३ वेळ आनापन करावे आणि २/३ वेळ विपश्यना करावी. एक दिवसाची साधना नीट केल्याने तुमचा अनित्यबोध मागच्या शिबीरात जसा होता, त्या पातळीवर येऊ शकतो. तुमची दैनंदिन साधना नियमीत चालू ठेवण्यासाठी हे एक दिवसाचे शिबीर फार उपयोगी आणि महत्वपूर्ण आहे. जर तुमच्या जवळपास एक दिवशीय शिबीर होत नसेल तर तुम्ही स्वतः त्याचे आयोजन करु शकतात. जवळ राहणाऱ्या सहाय्यक आचार्यांना विनंती करुन एक दिवशीय शिबीराचे आयोजन करा. तुमच्या आसपास राहणारे साधक तुम्हांला धन्यवादच देतील. जर जवळपास कोणी सहाय्यक आचार्य

नसतील तर तुम्ही स्वयंम शिबीराचे आयोजन स्वतःसाठी करु शकता. स्वयंम शिबीर कसे करावे, याची माहिती 'परिशिष्ट-३' मध्ये दिली आहे. मी भारतातून परत आल्यावर दोन वर्षे नियमाने दर आठवडयाला एक दिवसाचे स्वयंम शिबीर लावले होते, याने मला बराच फायदा झाला, तसेच तुम्हालाही होईल. पहाटे ४.३० वाजता साधना सुरु करणे चांगले असते. सकाळी ९.००वाजेपर्यंत साधना करावी मी असे करीत होतो. तुम्हांला जर ही समय सारणी जमत नसेल तर सकाळी ९.०० ला चालू करुन दुपारी ४ ते ५ ला शिबीराचे समापन करावे.

जर शक्य असेल तर तुम्ही जवळच्या विपश्यना केंद्रात जाऊन सामुहिक साधना करु शकता किंवा धम्मसेवा करु शकता. स्वयंम शिबीर करु शकता किंवा तेथे चालू असलेल्या काही कार्यक्रमात भाग घेऊ शकता. तुमची साधना सुधारण्यासाठी वरील सर्व गोष्टींची मदत होईल हे लक्षात ठेवा.

दिवसभर आजू-बाजूच्या वातावरणातील आवाज, दृश्ये आणि प्रतिमा यांचा तुमच्यावर होत असलेला मारा तुम्ही साधनेने प्राप्त केलेल्या स्तरापासून तुम्हांला खाली ओढत असतो. तुम्हांला याची जाणीव असेल किंवा नसेल पण ते वातावरण आसक्ती, द्वेष आणि मोह इत्यादींनी भरलेले असते.

व्यावसायिक लोक आपल्याला विचलीत करण्यात तज्ञ झालेले आहेत. जाणतेपणी किंवा अजाणतेपणी लोकांना आपल्याकडे आकर्षित करुन कसे प्रभावित करावे, याचे वर्ग विश्व विद्यालयात घेतले जातात. जाहिरातीद्वारे वासना जागृत करणारी दृश्ये वारंवार दाखवून हे विकत घ्या ते विकत घ्या असे तुमच्या मनावर सतत बिंबवण्यात येत असते.

जेव्हा भिक्षू विहार सोडून बाहेर जातात, तेव्हा अशा प्रकारची उत्तेजना टाळण्यासाठी त्यांची मान खाली असते आणि ते नजर विचलीत होऊ देत नाहीत. उत्तेजित करणाऱ्या गोष्टी वातावरणात भरलेल्या असल्याने तुम्ही काय वाचावे आणि टि.व्ही.वर कोणते कार्यक्रम पहावे, हे तुम्ही ठरवून काही गोष्टी टाळू शकता. तुम्ही पाहिलेल्या वेब साईट, तुमचे ई-मेल आणि फोनवर ऐकू येणारे अवांछित संदेश हे सर्व उत्तेजनेने भारुन टाकलेले आहेत. तुमचे चित्त अनित्य बोधावर पुन्हा केंद्रीत करण्यासाठी एक दिवसाची साधना अतिशय महत्वपुर्ण आहे. जेव्हा तुम्ही साधना करण्यासाठी आसनावर बसता, तेंव्हा तुम्ही स्वतःला

जणूकाही गाळणीतून गाळत असता. तुम्ही त्या गाळणीतून निघून जाता, पण कचरा गाळणीत अडकून राहतो.थोडक्यात आपले मन स्वच्छ होते. साधना केल्यानंतर तुम्ही ताजे-तवाने होऊन उठता.

वर्षाकाठी किमान एक दहा दिवसांचे शिबीर करावे अशी सुचना गुरुजी अकराव्या दिवसाच्या प्रवचनात देतात. हा सल्ला जर तुम्ही ऐकलात तर तुम्हांला त्याचा फार मोठा फायदा होईल.दरवर्षी एक शिबीर केल्याने तुमची साधना अधिक खोलवर जाईल, दृढ होईल.

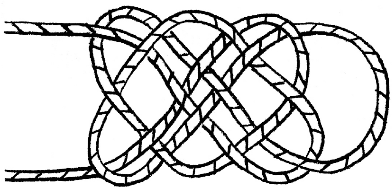
अशी कल्पना करा की, तुम्ही एक छोटासा खड्डा खोदला आहे. वर्षभरात त्या खड्यात कचरा, माती इत्यादीची भर पडत असते. वर्ष संपेपर्यंत तो खड्डा जवळ जवळ संपुर्ण भरलेला असतो. त्याच प्रमाणे जर तुम्ही तुमची दैनंदिन साधना, सामुहिक साधना, एक दिवसाचे शिबीर किंवा तीन दिवसाचे शिबीर करुन मनाची स्वच्छता कायम ठेवली नाही तर तुम्हाला परत पहिल्यापासून सुरुवात करावी लागेल. असे होऊ नये म्हणून तुम्हांला साधना चालू ठेवून मनाची स्वच्छता करीतच राहिले पाहिजे.त्यानंतर जर तुम्ही परत एकदा दहा दिवसाच्या शिबीराला बसलात तर तुमच्या साधनेची खोली वाढेल. नेहमी मनाची स्वच्छता करीत राहिल्याने दहा दिवसाच्या शिबीरात कमी अडचणी येऊन तुमची चांगली प्रगती होईल. दैनंदिन साधनेबरोबर शील पालन योग्य प्रकारे केलेले नसेल तर दुसऱ्या दहा दिवसाच्या शिबीरात बऱ्याच अडचणी येऊ शकतात. परंतु जर तुम्ही निष्कलंक शील पालन करण्याकडे विशेष लक्ष देत असाल तर तुमची साधना चांगली होईल.

वर्षात एक शिबीर करणे आणि दिवसाला दोन तास साधना करणे यापेक्षा अधिक वेळ काही लोकांजवळ असेल, तर ते वर्षात एक शिबीरापेक्षा जास्त शिबीरे करु शकतात. बऱ्याच साधकांना असे वाटते की, आपला साधनेचा पाया अधिक मजबूत व्हावा. म्हणून ते एखाद्या केंद्रावर जाऊन काही दिवस राहून सेवा आणि साधना करण्याचे ठरवितात. असे केल्याने तुम्हांला साधना करण्यासाठी मनासारखी जागा मिळते आणि तुमची साधना दृढ आणि बलवान होते. केंद्राच्या सुरक्षित वातावरणत तुम्ही जे शिकलात त्याचा उपयोग करण्यास तेथेच संधी मिळेल. जेव्हा तुम्ही केंद्राच्या बाहेर दैनंदिन जीवनात परत याल, तेव्हा अनित्य बोधाची जाणीव मजबूत आणि दृढ झालेली असेल. अशा प्रकारे आपली साधना सुलभतेने चालू ठेवू शकता.

सुदृढ साधना आणि धर्मसेवा यात एक अतुट नाते असते असे मी पाहिले आहे. सातत्याने केलेल्या साधनेमुळे सेवा चांगली होते.सेवा व साधना हे एक दुसऱ्यांना पुरक आहेत.

भगवान बुध्दांनी सांगितले आहे की, जेथे साधक साधना शिकण्याचा प्रयत्न करीत असतात त्या पेक्षा अधिक सुपिक जमीन नाही . ज्या साधकामध्ये चांगली साधना करण्याची क्षमता असते, अशा साधकांची सेवा करुन तुम्ही त्यांना आणि स्वतःला मदत करीत असतात. म्हणून विपश्यना केंद्रात सेवा दिल्याने आपल्याला फायदा होतो.

धम्म मित्र



मी जेंव्हा भारतातून अमेरिकेला परत आलो, तेव्हा मी सॅन फ्रान्सिस्को जवळ असलेल्या बे एरिया मध्ये राहण्याचे पसंत केले. कारण मी ज्यांना भारतात आल्यापासून ओळखत होतो, असे साधक त्या भागात राहत होते. माझा अमेरिकेतील मूळ भाग साधकांच्या बाबतीत एखाद्या वाळवंटासारखा होता. म्हणून मी अशी जागा निवडली की जेथे साधक होते. दुसऱ्या दिवशी मी माझे बस्तान बर्कलीला हलवले, तेथे एका सामुहिक साधनेत भाग घेतला व अशाच बऱ्याच लोकांना भेटलो ज्यांच्याबरोबर आजही माझे संबंध चांगले आहेत.

त्यानंतर जवळ-जवळ वीस वर्ष क्वचितच माझी सामुहिक साधना चुकली असेल. याचा मला फार फायदा झाला. तेथे साधना करीत असतांना मला भेटलेले बरेच लोक ज्यांनी उत्तर अमेरिकेत विशेष करुन कॅलिफोर्नियात धर्माची मुळे रुजवली. अशा लोकांबरोबर साधना करणे आणि त्यांच्याशी चांगले संबंध असणे हे समृध्द जीवन होते. ज्या गावात मी रहायला सुरुवात केली तेथे साधकांशिवाय इतर फारच थोडया लोकांशी माझा परिचय होता. माझ्यासाठी हे फार चांगले होते माझे बहुतेक मित्र साधक होते. त्यामुळे मी वेगवेगळया दिशांना ओढला गेलो नाही. आम्ही बरोबर चित्रपट पाहिले, खेळलो आणि बाहेर जेवलो. साधकांबरोबर असल्यामुळे प्रगती करणे सोपे झाले. धर्माच्या मार्गावर असलेल्या लोकांना निरनिराळया प्रकारचे अनुभव येतील. विपश्यना साधक असणाऱ्यांना मित्र करणे लाभदायक ठरेल, कारण त्यांचा संपर्क परिसा प्रमाणे असतो. धर्माचा एक गुण म्हणजे 'एहीपस्सीको" ''या आणि बघा" याचा प्रत्यय आपल्याला येऊ लागेल. आपल्या कुटुंबातील सदस्य आणि मित्र जे साधक नाहीत, तेही धर्माकडे हळूहळू आकर्षित होऊ

लागतात. वर्षांमागून वर्षे तुम्हांला असा अनुभव देऊन जातील की नेहमी साधकांच्या बरोबर असण्याने आपली साधना अधिक दृढ होत आहे.

धर्म मित्रांचा परिवार वाढवून तुम्ही स्वतःही धर्मामध्ये सशक्त व्हावे. म्हणजे तुमचे आयुष्य अधिक सुखी होईल. बुध्दांनी धर्माच्या मार्गामध्ये या प्रक्रियेला फार महत्व दिले आहे. ही गोष्ट बुध्दांना आनंदला एकदा समजावून सांगितली. कोणे एकेकाळी बुध्द शाक्यांच्या ''सक्करा'' नामक शहरामध्ये राहत होते. गावातील सकाळच्या भिक्षाटनानंतर आनंद बुद्धाकडे गेला. त्यांना अभिवादन करुन एका बाजूला बसला. तो बुध्दांना संबोधून असे म्हणाला की, ''भिक्षाटन करीत असतांना माझ्या मनात हा विचार आला की, धर्माचे पवित्र जीवन जगण्यात मित्रांचे अनन्य साधारण महत्व आहे.'' आनंद असे म्हणाला ''भन्ते धर्माचे जीवन हे चांगले सदगुणी मित्र सोबती असण्यातच आहे.''

बुध्दांनी प्रतिउत्तर दिले, ''असे म्हणू नको आनंद, असे म्हणू नको धार्मिक मित्र, परिवार, साथी, सोबती असणे हेच खरे पुर्ण जीवन आहे. जेव्हा एखाद्या भिक्षूचे मित्र बंधू परिवार, साथी,सोबती हे सदगुणी असतात. तेव्हा अशी अपेक्षा केली जाऊ शकते की, तो आर्य अष्टांगीक मार्गावर चालून त्यामध्ये प्रगती करेल.''

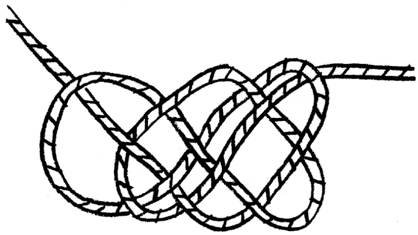
माझ्या जीवनात बुध्दांची ही शिकवण प्रभावशाली ठरली आहे. या कल्याण मित्रांनी मला धर्माच्या मार्गावर चालण्यास मदत केली आणि मार्गदर्शनही केले. त्यांनी माझी कधीही दिशाभूल केली नाही. या पृथ्वीवर इतर कोणत्याही शक्तीपेक्षा साधकांना अधिक तर मूर्ख लोकांनीच खाली ओढले आहे. मूर्खांची संगत करु नका, असे बुध्दांनी गृहस्थांना सांगितलेले आहे. धर्माच्या मार्गावर नवीनच आलेल्या गृहस्थांना बुध्दांनी यापेक्षा अधिक महत्वपूर्ण उपदेश दिला नाही.

साधनेची नुकतीच सुरुवात केलेल्या साधकांसाठी हे शब्द अतिशय प्रेरणादायक आहेत. मंगलसुत्ताच्या सुरुवातीच्या प्रथम गाथेत आहेत. ज्यात सम्यक सम्बुध्द साधकांचे परम मंगल कशात सामावलेले आहे हे सांगतात. बुध्दांना हे एवढे अधिक महत्वाचे वाटले म्हणून त्यांनी मंगल सुत्ताची सुरुवातच अशी केली आहे.

असेवना च बाला नं
पंडिता नंच सेवना
पूजा च पूजनियानं
एतं मंगल मुत्तमं ॥

मूर्खांची संगत टाळा, विद्वान पंडीतांची संगत ठेवा, पुजनीय व्यक्तींचा सन्मान करा हे सर्वात मोठे उत्तम मंगल आहे.

निवड कशी करावी



दहा दिवसांचे पहिले शिबीर संपवून साधक जेव्हा विपश्यना केंद्राच्या बाहेर येतो, तेंव्हा त्याच्यासमोर अनेक पर्याय असतात. मी काय करणार आहे, कोठे जाणार आहे, अनेक पर्यायी पैंकी एक पर्याय निश्चित कोणी निवडणार नाही, तो म्हणजे मूर्खाची संगत करणे.

दुर्देवाने आपल्या माहितीतील काही लोक मूर्खासारखे वागत असतात. त्यामुळे ते स्वतःची आणि इतरांची हानी करीत असतात. कुशल कर्म करुन जीवन जगत नसतात. कुशल कर्म म्हणजे काय ? कुशल कर्म म्हणजे आपली स्वतःची ताकद सदगुणांच्या आधारे वाढवणे, जसे भगवान बुध्दांनी आर्य अष्टांगींक मार्गाच्या शिकवणीत सांगितले आहे. या शिकवणीचा मूळ गाभा म्हणजे शीलपालन, आपण त्याचबद्दल बोलत आहोत.

जे असभ्य आहेत ज्यांची वागणूक नैतिक नाही. अशा लोकांचा संपर्क पुर्णपणे टाळणे क्वचितच शक्य असते. उत्तम उद्देशाने साधना करणारे गृहस्थ साधक देखील आपले शील पुर्णपणे निष्कलंक ठेऊ शकत नाही. त्यासाठी तारतम्याने शील पालनाचा विचार केला पाहिजे.

माझा असा अनुभव आहे की, अनेक लोकांची शील पालनाची पातळी फार खालावलेली असते. अशा लोकांना बऱ्याच वेळा आपण टाळू शकत नाही. आपले कमीत कमी नुकसान व्हावे म्हणून तुम्ही सतर्क राहून त्यांच्याशी व्यवहार केला पाहिजे. आपण त्यांना पुर्णपणे टाळू शकत नाही. तरीही त्यांच्याबद्दल आपल्या मनात मैत्री भावना असायला पाहिजे.

तुम्ही कोणाला असेही बोलतांना ऐकले असेल की, शील पालन हे महत्वपूर्ण नाही. बुध्दांच्या काळातही अशा प्रकारचा दृष्टीकोन असणारे लोक होते. या तर्‍हेची विचारसरणी घातक आहे आणि ती टाळली पाहिजे हे बुध्दांनी स्पष्टपणे समजाविले आहे. आजच्या आधुनिक जगात ''तुम्हांला ज्याने आनंद होईल ते करा" अशी विचारसरणी बळावत आहे. परंतु ही विचारसरणी बरोबर नाही. ज्यांनी विशुध्दीच्या पवित्र मार्गावर चालण्याचे ठरविले आहे, अशा व्यक्तींसाठी हे मुळीच योग्य नाही. शील पालनाला काही महत्व नाही असे म्हणणारी व्यक्ती मुखर्च असते. ती चुकीचा सल्ला देत असते. अशा तर्‍हेची विचारसरणी असणारे लोक इतरांना पथभ्रष्ट करुन ते ज्या मार्गावर चालले आहे त्यामार्गावर ओढण्याचा प्रयत्न करीत असतात. परंतु धर्माचा मार्ग हा नैतिकतेचा मार्ग आहे.

शिबीराच्या प्रारंभीच तुम्हांला पंचशीलाचे पालन करण्यास सांगितले जाते, ती सुरुवातीची औपचारीकता असते. आता शिबीर संपल्यानंतर तुम्हांला त्या औपचारिकेमधून मुक्त करण्यात आले आहे. परंतु शील पालन हा साधनेचा पाया आहे. तुम्ही मनापासून पंचशीलाचे पालन करण्याचे ठरविले तरच तुमची या मार्गावर प्रगती होईल. तुम्ही असे करावे याबद्दल कोणी आग्रह धरीत नाहीत किंवा तुम्ही शील पालन करीत आहात की नाही या वर कोणी तुमच्यावर पाळत ठेवीत नाही. धर्माचे जीवन जगण्यासाठी शील पालन करणे हे पहिले पाऊल आहे. उदाहरणार्थ तुम्ही गिर्यारोहण करण्याचे ठरविले तर तुम्हांला तयारी करावी लागते. त्यासाठी विशिष्ट बूट, पाण्याची बाटली , काही औषधे, खाण्यासाठी काही पदार्थ इत्यादी. तुम्हांला अमुकच एक लागेल हे कोणी सांगत नाही किंवा सुचवीत नाही. हे सामान्य ज्ञान आहे. त्याच प्रमाणे तुम्हांला धर्माच्या मार्गावर चालण्यासाठी शील,समाधी आणि प्रज्ञा यांची आवश्यकता असते. या पथावर चालण्यासाठी तुमच्या या मुलभूत गरजा आहेत.

योग्य मार्गावर म्हणजे नीतिच्या मार्गावर चालण्याचे कधी ठरविणार आहात, याबद्दल विचार करा. तुम्हांला असे वाटते का ? की एकक्षण असा येईल की, तुम्ही शीलभंग करणे एकाएकी सोडून द्याल ? आणि एकाएकी कुशल कर्म करण्यास प्रवृत्त व्हाल ? सुरुवातीपासूनच या चांगल्या सवयी आपण आपल्या अंगी बाणवण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

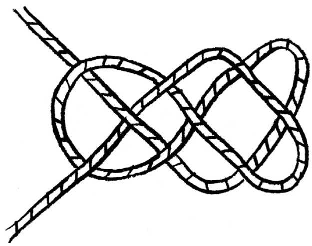
कुशल कर्माची आणि शील पालनाची सुरुवात आताच केली पाहिजे. नाहीतर तुम्ही अगणित संस्कार म्हणजेच दुःखाचा साठा तयार कराल. त्यामुळे तुमची प्रगती होणार नाही.

शील भंग करण्याने तुम्ही खाली ओढले जाता. त्यामुळे सुरुवातीपासून तुमचे मन कायम चिंतेत आणि उद्वीग्न राहील. मी केलेले अकुशल कृत्य जर लोकांना माहित झाले तर काय होईल ? मी पकडला गेलो तर काय होईल ? गंभीर साधना करण्यासाठी संतुलित मनाची, चित्ताची आवश्यकता असते आणि ते तुम्ही गमावून बसलेले असता. शीलभंगाने इतरांनाही त्रास होतो. जर तुम्ही चोरी केलीत तर कोणाचे तरी नुकसान होते. तुम्हांला असे वाटते की, आपल्याला लाभ झाला आहे, परंतु त्या छोट्याशा लाभाची फार मोठी किंमत तुम्ही मोजलेली असते. शील भंग करुन तुम्ही आपल्या चिताची शांतता गमविता आणि हे सर्व असेच पाचही शीलांबाबत आहे.

शुध्द शीलाचे पालन केवळ अरहंतालाच शक्य आहे. परंतु धर्माच्या मार्गावर चालणाऱ्या साधकांसाठी शील भंग न होऊ देण्याचा आटोकाट प्रयत्न करणे हे देखील पुरेसे आहे.

शील पालन करीत , शील पालनाचे उद्दिष्ट समोर ठेवून आपल्या ध्येयाकडे जाण्याचा योग्य प्रयत्न करा. वेळोवेळी तुम्ही विचलित व्हाल, तुम्ही कशामुळे विचलीत झाला याचा विचार करा. विचलित होण्याचे काय कारण होते ? तुमची अंध प्रतिक्रिया कश्यामुळे झाली? अति लोभामुळे की संतापामुळे? की तुम्ही आळसामुळे असा निर्णय घेतला की या वेळेला जाऊ दे? विचलित होण्याचे हे कारण होते काय ? या दोन्ही गोष्टींमध्ये अंतर आहे. तुमच्या चित्तावर विकाराने ताबा मिळविला होता का ? जर असे असेल तर तुम्ही परत ठीक होऊ शकता. पण जर तुम्ही आळसामुळे 'या वेळेला जाऊ दे' करीत राहिलात तर ती वेळ परत कधीच येणार नाही आणि तुम्ही पुर्ण पराजित व्हाल. तेव्हा तुम्ही शीलभंग होऊ नये याचा जास्तीत जास्त प्रयत्न करावा, हाच मध्यम मार्ग आहे.

अनित्यतेची सतत जाणीव



गुरुजी शिबीरात ''अनिच्च, अनिच्च, अनिच्च" किती वेळा म्हणतात हे जर कोणी मोजायचे ठरविले तर ती व्यक्ती आश्चर्यचकित होईल. गुरुजी ते वारंवार म्हणतात कारण त्यांना तुमच्या मनावर अनित्य बोध पुर्णपणे बिंबवायचा आहे. पण काही साधकांना त्याचे महत्व समजत नाही आणि काहींचे तर त्याकडे पुर्णपणे दुर्लक्ष होते. गुरुजी त्याचा पुनरुच्चार, ते महत्वपुर्ण आहे म्हणूनच करत असतात.

एका नविन साधकाने किंवा ज्याने अनेक शिबीरे केली आहेत, या दोघांनी लक्षात ठेवण्याची महत्वपूर्ण गोष्ट म्हणजे ''अनित्य". गुरुजी वारंवार सांगतात, अनित्य बोधाच्या आधारे समता राखा, म्हणजेच अनित्य बोधाची जाणीव ठेवून समता राखा. शिबीरातील विपश्यनेच्या दिवसानंतर प्रत्येक सामुहिक साधनेच्या सुरुवातीस दिल्या जाणाऱ्या सुचनांचा शेवट गुरुजी ''अनिच्च, अनिच्च, अनिच्च" याच शब्दाने करतात, जेव्हा असे म्हणतात तेव्हा त्यांचा काय उद्देश असतो ? ते असे वारंवार कां म्हणत असावे ? तुम्हास काय वाटते ?

तुम्हांला होणाऱ्या शारीरिक संवेदनाची जाणीव सतत होत राहणे,त्या संवेदना बदलत आहेत आणि त्या संवेदना क्षण भंगूर आहेत याची जाणीव तुम्ही किती वेळ ठेवू शकता हीच साधना आहे. जेव्हा तुम्हाला समजेल की तुम्ही अनित्यतेचे निरीक्षण बंद केलेले आहे, तेव्हा ते परत सुरु करा.

तुम्ही आपल्या शरीराचे निरीक्षण प्रत्येक क्षणी करता. कधी एकेका अंगाचे निरीक्षण करता किंवा धारा प्रवाहाच्या स्वरुपात सर्व अंगाचे निरीक्षण करता. आपल्या ह्या प्रयत्नांचा पूर्ण लाभ घेण्यासाठी ही जाणीव अखंड होत राहणे आवश्यक आहे. संवेदना बदलतात, असा एकही क्षण

नसतो की, जेव्हा संवेदना बदलत नसतात. जो पर्यंत तुम्ही विपश्यनेचा अभयास केला नव्हता,तो पर्यंत याबाबतीत अनभिज्ञ होता किंवा बौध्दिक स्तरावर थोडी जाणीव असेल, परंतु अनुभव नव्हता. आता तुम्हाला संवेदनाची जाणीव होत आहे, पण ते पुरेसे नाही. तुम्हाला हे ही कळायला पाहिजे की, संवेदनामध्ये आंदोलने आहेत आणि ती बदलत आहेत, हे अनित्य आहे. तुमच्या संवेदनामधून होणारी ही आंदोलने एवढी सूक्ष्म असतात की, त्यांचा उदय व्यय तुम्हांला स्पष्ट समजत नाही. परंतु ते काही एवढे महत्वाचे नाही, ते समजते तेवढे ठीक आहे. हे ही महत्वाचे नाही की, संवेदना स्थूल आहेत, दुखद आहेत किंवा अस्पष्ट आहेत. फक्त एवढी जाणीव असू द्या की, तुमचे लक्ष ज्या जागी गेले तेथील संवेदना बदलत आहेत.

सर्व विश्व बदलत आहे आणि तुम्हीही बदलत आहात. सर्व अनित्य आहे. निर्वाण प्राप्तीसाठी, दुःख आणि अनात्माचे ज्ञान असणे आवश्यक आहे. जर कोणाला अनित्यतेचा बोध झाला असेल तर तो दुःख आणि अनात्महीजाणेल, असे बुध्दांनी म्हटले आहे. याला तुमच्या जीवनाचा एक भाग बनवण्यासाठी तुम्हाला अनित्यबोधाची सवय आपल्या चित्तात बाणवावी लागेल.

आदरणीय भन्ते, अनालयो त्यांच्या सतिपठ्ठान सूत्रावरील टीकेत असे म्हणतात की, जर आपल्या मानसिक स्थितीत बदल व्हावा असे वाटत असेल तर अनित्यबोधाची जाणीव सातत्याने वाढवणे हे अतिशय आवश्यक आहे. अनित्यतेचा सतत ऊहापोह करण्याच्या सवयीने, साधारपणे सत्याकडे पाहण्याच्या दृष्टीकोनात स्थित्यंतर घडून येते. द्रष्टा आणि दृश्य यांच्यात समयानुरुप अपरिवर्तनीय संतुलन असते, असे गृहीत धरणे तो उचित समजतो. एकदा का हयाचा अनुभव आला की, हे बदलत आहे,तेव्हा, अपरिवर्तनीय जीवनाच्या सर्व कल्पना बऱ्याच अंशी नाहीशा होतात. अनुभवामुळे मनावर पडलेली छाप ही मुलभूत स्वरुपात बदलते.

आपल्या साधनेत, अनित्य बोधाच्या आधारे बदल घडवून आणणे हा समस्येचा एक कठीण भाग आहे. गुरुजींच्या सूचना लक्षपूर्वक न ऐकणे, त्याचे महत्व न समजणे, हा समस्येचा दुसरा भाग आहे. साधक केवळ शरीरावर होणाऱ्या प्रक्रियेतच थकून जातो. तुम्हाला संवेदनाची जाणीव होत आहे आणि तुम्हांला हे देखील माहीत आहे की, संवेदना कोणत्या प्रकारची आहे याला काही महत्व नाही. प्रत्येक संवेदना चांगलीच आहे,

स्थूल किंवा सूक्ष्म याने काही फरक पडत नाही. आता फक्त हे लक्षात ठेवा की, संवेदना बदलत आहेत आणि ती अनित्य आहे आणि हीच सर्व साधना आहे. संवेदना समजून त्यांच्या उदय व्ययाचे ज्ञान असणे, हीच समता आहे. हे सर्व समजण्यास सोपे आहे, परंतु कृतीत आणणे कठीण आहे.

सुरुवातीला तुम्हाला याचा विसर पडेल की, आपले लक्ष हे केवळ संवेदनाच्या जाणीवेबद्दल (सती) नसून, संवेदनाच्या अनित्यतेबद्दल आहे. संवेदनाचे निरीक्षण करित असतांना, मनाच्या एक भागाला संवेदना बदलत आहे याची जाणिव व्हायला पाहिजे. परंतू कधी कधी मधूनच याचे भान राहणार नाही. म्हणून जसे भान येईल, तसे अनित्य बोधाकडे लक्ष देणे सुरु करा. निश्चितच थोडया वेळाने हे भान परत निघून जाईल. ही आपल्या मनाची सवय आहे. मनाचा सराव हा आहे की, परत भानावर आल्यानंतर त्याला संवेदनाच्या अनित्यबोधाच्या जाणीवेवर आणणे.

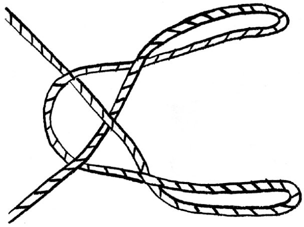
जेव्हा तुमचे गुरुजी वर्गात काही गोष्टींवर जोर देऊन पुन्हा पुन्हा सांगत होते,तेव्हा तुम्हाला असे वाटले नाही का, की हा प्रश्न परीक्षेत येणार आहे? तुम्हांला विद्यालयात शिकत असतांना, शिक्षक असे म्हणाले असतील की,"तुम्ही हे परत बघणार आहात" तुम्हांला ती छुपी, अप्रत्यक्ष सूचनाच होती की, हा प्रश्न परीक्षेत येणार आहे. आता तुम्ही जीवनाचीच परीक्षा देत आहात. त्यात विपश्यनेच्या प्रश्न पत्रिकेचे एकमेव उत्तर म्हणजे, अनित्यतेची जाणीव सतत ठेवा. जर हे उत्तर तुम्हाला माहीत असेल तर तुम्ही परीक्षेत नापास होणार नाही. केवळ इतकेच नाहीतर तुम्ही जीवनात यशस्वी व्हाल याचा विचार करा.

संवेदनामध्ये उदय आणि व्यय होत आहे. तो हळू होत असेल, म्हणजे उदय वेगळा जाणवत असेल आणि व्यय वेगळा जाणवत असेल किंवा उदय आणि व्यय शीघ्रगतीने होत असेल त्याचे फक्त निरीक्षण करा त्याबद्दल सजग रहा, उष्ण आहे की थंड आहे, दुखद आहे की खाज येते, कंपन आहे की सुप्त आहे, याने काही फरक पडत नाही. केवळ त्याचा उदय व्यय म्हणजे अनित्यता जाणून घ्या. तेच आपले लक्ष आहे. तुम्हाला फक्त एवढेच करायचे आहे. संवेदना आणि तिच्या अनित्य स्वभावाला जाणा. कोणताही खंड न पडू देता जाणा. हळूहळू हे तुमच्या साधनेचा एक भाग बनून राहील. जर तुम्हाला साधनेच्या विधीबद्दल काही प्रश्न, समस्या असतील तर तुम्ही आपल्या सहायक आचार्यांना

किंवा विपश्यना केंद्राला संपर्क करु शकता. अशा सहाय्यक आचार्यांना संपर्क करा की, ज्यांच्याबरोबर तुम्ही नुकतेच दहा दिवसाचे शिबीर केले आहे. त्यांना ई-मेलने प्रश्न विचारु शकता.

पहिले पाऊल म्हणजे प्रयत्न करणे तुम्हाला काळजी करण्याचे कारण नाही. प्रत्येक सामूहिक साधनेनंतर गुरुजी आपल्याला स्मरण करुन देतात; ''अनिच्चावत संखारा..................'' सर्व संस्कार अनित्य आहेत.

"अरेच्या ! भंग"



साधकासाठी सर्वात मोठा सापळा म्हणजे सुखद संवेदनांची आसक्ती. मनाचा नैसर्गिक स्वभाव, हा सुखद संवेदनाची आसक्ती असण्याकडे आणि दुःखद संवेदनाचा द्वेष करण्याकडे असतो. मनाची ठेवण ही अशीच असते, आणि हेच दुःखाचे मुळ कारण आहे. साधनेचा अभ्यास हा दुःखातून बाहेर पडण्यासाठी आहे. विपश्यना दिल्यानंतर गुरुजी साधकांना असे सांगतात की, संवेदना जशा आहेत, तसा त्यांचा स्वीकार करा. ते सांगतात, संवेदना कशाही असोत तुम्ही त्यांचे फक्त निरीक्षण करा. या ऐवजी बरेच साधक त्यांना हव्या हव्याशा वाटणाऱ्या, पण नसलेल्या संवेदनाचा शोध घ्यायला सुरुवात करतात. म्हणजेच ही तृष्णा आहे.

दहा दिवसातील शिबीरातील नवव्या दिवशी गुरुजी प्रथमच भंगाबद्दल सांगतात. भंग म्हणजे तुमचे संपूर्ण शरीर खुललेले असते. संपुर्ण शरीर सुखद संवेदनानी भरलेले असते. हे असे होण्यासाठी तुम्हाला काही विशेष करायचे नसते ते सहज आपोआप घडून येते. भंग या शब्दामध्ये असा काही नाद आहे की, त्यामुळे साधकांच्या मनात गोंधळ निर्माण होतो. भंग काही विशेष आहे असे साधक समजायला लागतो. त्याचे कारण भंग या शब्दाचा नाद. साधक असा विचार करायला लागतोच ''ओह, हे काही तरी विशेष आहे. मला हे मिळायलाच पाहिजे. हे मला हवेच आहे !"

ओह ! हे तुम्हांला ''हवे आहे" ! परंतु 'ते' नाहीये. पण तुम्हाला हवे आहे. ही एक मोठीच समस्या तुम्ही आपल्यासमोर उभी करता. ज्या क्षणी तुमच्या मनात भंगासाठी तृष्णा निर्माण हाते, तेव्हा तुम्ही धर्माच्या विरुध्द दिशेला धावायला लागता.

''भंग काय आहे" हे नीटपणे समजून घेणे आवश्यक आहे. साधना करीत असतांना, नैसर्गिकरित्या येणारी ती एक इंद्रियगोचर स्थिती आहे. साधना करीत असतांना शरीरावर अनुभव होणारी सर्व संवेदना या पूर्व संस्काराची मनावर पडलेली छाप असते. शरीरावर होणाऱ्या संवेदनाची इतर कारणे, तुम्ही खाल्लेले अन्न, आजू-बाजूचे वातावरण आणि ऋतू किंवा/आणि त्याक्षणी तुमच्या मनात असलेले विचार, अशी असतात. तुमचा शरीरावर होणाऱ्या संवेदनावर अजिबात ताबा नसतो. कारण तुम्ही त्यांना निर्माण केलेले नसते. खरे तर, तुम्ही त्यांना कधीतरी भूतकाळात तयार केलेले असते. पण आता तुमचे मन शांत झालेले आहे आणि तुम्ही प्रतिक्रीया देत नाहीत, म्हणून त्या संवेदनांचा उदय होत आहे. निसर्ग तुमच्या समोर शरीरावर होणाऱ्या संवेदनाच्या स्वरुपात प्रगट होत आहे.

जेव्हा आपण विपश्यना सुरु करतो. तेव्हा बरेच वेळा स्थूल, संवेदनांचा अनुभव करतो. जसे काही तास, दिवस जातात. तेव्हा आपण जाणिवेच्या अधिक खोलात जातो. शरीरावर वेगवेगळ्या ठिकाणी जातो, तेव्हा शरीरावर वेगवेगळ्या ठिकाणी सूक्ष्म संवेदना प्रगट होतात. असेही असू शकते की, शरीराच्या सर्व पृष्ठभागावर सूक्ष्म संवेदना असतील. जेव्हा असे होते तेव्हा आपण त्याला धारा प्रवाह म्हणतो आणि तुम्ही डोक्या पासून पायापर्यंत किंवा पायापासून डोक्यापर्यंत सहज एकच वेळेला संवेदना पाहू शकतात.जेव्हा अशा संवेदना शरीराच्या अंतर्बाह्य सर्वत्र असतात आणि कुठेही अडथळा नसतो. तेव्हा त्या अवस्थेस भंग असे म्हणतात. अडथळे म्हणजे शरीराचे असे भाग की जेथे संवेदना अस्पष्ट, घनीभूत, अंध, धूसर असतात.

भंगाच्या बरोबर येणाऱ्या संवेदना सुखद असतात. यामुळे बऱ्याचशा साधकांना असे वाटते की, साधनेचे अंतिम लक्ष्य हेच आहे. परंतु असे नाही, संवेदना या सतत बदलत असतात. एका क्षणी, संवेदना दुखद असतील, तर दुसऱ्या क्षणी उष्णता असेल किंवा थंडावा असेल आणि त्यानंतर संवेदना सुखदही असतील. जशा आधी असलेल्या संवेदना म्हणजे दुखद संवेदना बदलल्या, त्याचप्रमाणे या सुखद संवेदनाही बदलणाऱ्या आहेत. याकडे साधकाचे पूर्ण दुर्लक्ष होऊन त्याला त्या आवडायला लागतात. हीच मोठी अडचण आहे. कारण सुखद संवेदनाही अनित्य आहेत. तरीही त्या तुम्हाला हव्या असतात आणि मग

संवेदनांचा खेळ सुरु हातो. एक असा खेळ की,ज्यात साधक कधीही जिंकू शकत नाही.

कधी कधी कित्येक वर्षे निघून जातात. तरी साधक स्वतःला आणि शिक्षकालाही फसवत असतो. भ्रमात असतो की त्यांची प्रगती होत आहे, परंतु तो अडकलेला असतो. एकतर तर त्यांना गुरुजी काय सांगत आहे हे समजत नसावे किंवा त्यांना असे वाटते की, इतर साधकांना सूक्ष्म संवेदना मिळत आहेत. तर मलाच का नाही ? बहुतेक त्यांचा विश्वासच बसत नाही. त्यांना गुरुजी काय सांगत आहेत हे समजतच नाही किंवा यातच अडकून जातात की,साधनेचे अंतिम लक्ष्य सुखद संवेदना हेच आहे आणि त्यांचाच शोध घेत राहतात. शिबीरामागे शिबीरे घेऊन प्रत्येक शिबीरात ते सुखद संवेदनाचा पाठलाग करत राहतात. तुम्ही हे मनात ठासून घ्या की, ज्यासाठी तुम्ही काम करीत आहात, त्याचे हे सुखद संवेदना हे अंतिम लक्ष्य नाही. जेव्हा तुम्ही अंतिम लक्ष्य प्राप्त कराल तेव्हा कोणत्याही संवेदना नसतील.

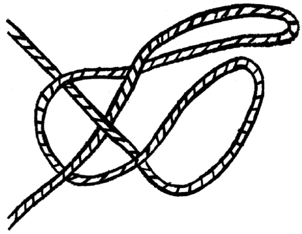
उदाहरणार्थ, अशी कल्पना करा की, तुम्ही आगगाडीत प्रवास करीत आहात आणि खिडकी बाहेर सुंदर दृश्ये दिसायला लागतात. गाडी जशी पुढे जाते, तसे तुम्हाला वाटते की, हे दृश्य सतत दिसत रहायला हवे म्हणून तुम्ही आपली जागा सोडून गाडीतच शेवटच्या डब्याकडे धावायला लागता. एवढे बेभान होऊन धावता की, वाटेत येणाऱ्या स्त्रिया, मुलांना धक्का मारत, सामानावरुन धडपडत तिकीट कंडक्टरला धक्का मारुन कसेबसे गाडीच्या शेवटच्या डब्यापर्यंत जाऊन पोहचता. परंतु ते सुंदर दृश्य नाहीसे झालेले असते. असे जर तुम्ही कोणाला धावतांना पाहिले तर तुम्ही म्हणाल, याला वेडबिड लागले आहे की काय ? परंतु हीच चूक सुखद संवेदनाना धरुन ठेवण्याचा प्रयत्न काही साधक नेहमीच करीत असतात.

भंग कधी होईल किंवा जाईल या वर आपला मुळीच ताबा नसतो, त्याचप्रमाणे इतर संवेदनांवर ही नसतो. सर्व संवेदनांची स्थिती सारखी असते. तुमचा त्यावर काहीही ताबा नसतो. संवेदनाचा उदय होण्याची कारणे म्हणजे कुठले संस्कार शरीरावर प्रगट होत आहेत किंवा चित्तात (मनात) कसे विचार आहेत किंवा हवामान ऋतू कसे आहे किंवा कोणते भोजन घेतले आहे, त्यावर अवलंबून असते. साधकाचे काम केवळ एकच आहे ते म्हणजे शरीरावर होणाऱ्या संवेदनाची सतत जाणीव

असणे. त्यांचा उदय - व्यय अनित्य बोधाने जाणून घेणे आगगाडीच्या उदाहरणाप्रमाणे, धावत्या गाडीच्या खिडकीतून दिसणाऱ्या दृश्याला तुम्ही केवळ बघत आहात. तुम्ही त्या दृश्याला चांगले किंवा वाईट म्हणत नाहीत. जेव्हा, तुम्ही संवेदनाच्या बाबतीतही असेच तटस्थ निरीक्षण कराल, तेव्हाच तुम्हाला साधेनचे सर्व लाभ मिळतील. धावत्या गाडीच्या आत, जर तुम्ही मागे गेलेले सुंदर दृश्य पुन्हा दिसावे म्हणून धावायला लागलात तर तुम्ही आपला वेळ वाया घालवत आहात, एवढेच नाही, तर आपल्यासाठी अनेक अडचणी ही निर्माण करीत आहात.

जेवढया लवकर तुम्ही हे जाणून घ्याल, की, तुम्ही संवेदना बदलू शकत नाहीत. तेवढया लवकर तुमची या मार्गावर प्रगती होईल.

पारमी



धर्माच्या मार्गावर प्रगती करण्यासाठी एका अनोख्या परिस्थितीवर मात करावी लागते. संपूर्ण मुक्त होण्यासाठी दहा मानसिक स्थितींना प्राप्त करावे लागते. ज्यांना पारमिता/पारमी असे म्हणतात. मुक्तिसाठी या पारमी परिपूर्ण करणे आवश्यक आहे. ज्ञानमार्गावर चालण्यासाठी या पारमीमुळे आपल्याला ताकद मिळते. जेव्हा पारमी कमकुवत असतात, तेव्हा तुमची साधना देखील कमकुवत असते. साधना मजबूत झाल्यामुळे पारमी पुष्ट करणे सोपे होते. परंतु जर तुमच्याजवळ पारमी नसतील तर तुम्हाला मार्गावर चालण्यात अनेक अडचणी येतात.

पारमी कशा मजबूत कराल ?

त्या दहा पारमी खालील प्रमाणे :

१) दान
२) शील
३) निष्क्रमण
४) प्रज्ञा
५) वीर्य (प्रयत्न)
६) सहनशीलता
७) सत्य
८) अधिष्ठान (दृढ निश्चय)
९) मैत्री
१०) समता

तुम्ही या सूचीचा आढावा घ्या. जर तुम्ही नित्य साधना चालू ठेवली तर तुम्हाला असे दिसून येईल की, तुमची नैतिक पातळी वाढत आहे.

मनाचे संतुलन वाढत आहे आणि अनेक अडचणींवर मात करुन काम करण्याची क्षमताही वाढत आहे. अंतीम लक्ष्य प्राप्त करण्यासाठी संपूर्ण मुक्त व्यक्तीला, अरहंतालाही या दाही पारमी पूर्ण करणे आवश्यक असते. पूर्ण मुक्त होण्याआधी सरते शेवटी आपल्यालाही या सर्व पारमी भरपूर प्रमाणात प्राप्त कराव्या लागतील. खरे म्हटले तर तुमच्याजवळ भरपूर पारमी आहेतच, जर तुमच्या पारमी नसत्या तर तुम्हाला धर्म मार्गावर एक पाऊलही उचलण्याची उत्सुकता वाटला नसती. 'विपश्यना','गोएंका गुरुजी' हे शब्द ऐकून धर्म मार्गावर चालण्याची तुम्हाला आवड / इच्छा निर्माण झाली नसती. तुम्ही अधिक माहिती करुन घेण्यासाठी प्रयत्नही केले नसते. तुम्ही आपल्या पारमीचे चिंतन करा म्हणजे तुम्हाला पुढे जाण्याची दिशा आपोआप मिळेल.

पारमीचे सतत भान ठेवा म्हणजे, संधी प्राप्त होताच तुम्ही आपली पारमी पूर्ण करण्यासाठी पुढाकार घ्याल. शिबीरात असतांना आणि दैनंदिन जीवनात, ही प्रक्रिया चालू रहायला हवी. याबाबतीत सतर्क असल्याने तुम्ही आपली साधना अधिक पुष्ट कराल आणि सुखी व्हाल आणि अधिक चांगले साधक व्हाल.

नुकतेच एका साधकाबद्दल असे समजले की, तो त्याचे पहिले शिबीर संपल्यानंतर पुढील शिबीरांच्या दरम्यान केंद्रात येऊ लागला. त्याने शिबीर संपल्यानंतर साधना केंद्रावर सफाईसाठी आणि पुढचे शिबीर लावण्यासाठी मदत केली. याप्रमाणे तो पुढे शिबीर संपल्यानंतर आणि पुढचे शिबीर लागण्याआधी येत राहिला. या दरम्यान त्याने सकाळपासून रात्रीपर्यंत भरपूर मदत केली. तो नुकताच एक चांगल्या कंपनीतून सेवानिवृत्त झाला होता. त्याचे वय बहुतेक सत्तरीच्या जवळपास असावे. त्याला इतके काम करतांना पाहून, बऱ्याच लोकांना असे वाटले की, हा स्वतःला या प्रकारे संपवून टाकेल. तेव्हा एका सहाय्यक आचार्यांनी त्याला तुझे कसे चालले आहे ? असे विचारले तेव्हा तो म्हणाला, ''तुमच्या लोकांचे ठीक आहे, तुम्ही तरुण असतांनाच या मार्गावर आलात आणि तुम्हाला आपली पारमी वाढविण्यासाठी भरपूर वेळ आहे. मी नुकतीच सुरुवात केली आहे. मला बरेच काही करायचे आहे. कारण मी उशिरा सुरुवात केली आहे. म्हणून आता जेवढे जमेल तेवढे जास्त करण्याचा प्रयत्न करत आहे." ही एक अशी व्यक्ती आहे की, जिला पारमीचे चांगले ज्ञान आहे.म्हणून ती तिच्या अंतिम ध्येयामध्ये कोणताही अडथळा येऊ

देण्यास तयार नाही.

दान : दान पारमी पुष्ट करण्यासाठी शिबीराच्या दहाव्या दिवशी संधी मिळते. जेव्हा शिबीर व्यवस्थापक प्रत्येकाला विचारतात की, तुम्ही केंद्र स्वच्छ करण्यासाठी आणि पुढील शिबीर लावण्यासाठी सेवा देऊ शकाल का ? तेव्हा तुमची दान पारमी पुष्ट करण्यासाठी संधी चालून येते. काही ठिकाणी, वर्षात एक, दोन वेळेला, केंद्र सफाईचा कार्यक्रम आठवडा अखेरच्या सुट्टीत (शनिवार- रविवार) जाहीर केला जातो, किंवा केंद्राकडून पुढच्या शिबीरासाठी सेवकांची कमतरता आहे अशी सूचना दिली जाते. आता माझ्यासाठी दान पारमी पुष्ट करण्याची संधी आली आहे असा विचार करा.

तुमच्या नोकरी/ कामधंद्यामुळे किंवा सांसाररिक जबाबदाऱ्यांमुळे तुम्ही प्रत्यक्ष धर्मसेवा देऊ शकत नाही.तेव्हा अशावेळी तुम्हाला सहज शक्य असेल तर रोख रक्कमेचे दान करावे. असे करण्याने तुमचा अहंकार विरघळतो. अशा प्रकारे तुम्हाला मिळालेल्या लाभाचे तुम्ही पुण्यःवितरण करता. यामुळे पुढील येणाऱ्या साधकाला मदत होते. केंद्रामध्ये तुम्ही पाहिले असेल की, साधकांनीच सर्व काही दिलेले आहे. जमिनीपासून, ते विजेच्या बल्बपर्यंत, कुणी ना कुणी साधकानेच दान दिलेले आहे. साधना केंद्र विकसित होण्याच काम फार संथगतीने चालते. कारण या परंपरेमध्ये दान फक्त जुन्या साधकांकडुनच घेतले जाते. जुन्या साधकांकडुन म्हणजेच ज्यांनी कमीत कमी एक दहा दिवसाचे शिबीर पूर्ण केलेले आहे.सर्व केंद्रे एक एक पाऊल टाकित व्यावहारीक पध्दतीने आर्थिक अडचणीतून मार्ग काढीत उभी राहतात.

सुट्टीच्या दिवशी धर्म केंद्रावर जाऊन सेवा करण्याने तुम्हाला इतरही फायदे होतील, त्यांचा विचार करा. तुम्ही तेथे तीन वेळा ध्यान करु शकाल. तुमच्या साधनेने केंद्राच्या धर्म तरंगात भर घालून पुढे येणाऱ्या साधकांसाठी अधिक चांगले वातावरण निर्माण कराल.पारमी वाढविण्यासाठी ही एक उत्तम संधी आहे.

सुट्टीच्या दिवसात येऊन, तुम्ही केंद्राची सेवा केली तर तुमच्या निष्क्रमण पारमी भर पडेल. तुम्ही दोन दिवस सेवेसाठी आलात तर निदान दोन दिवसाचे निष्कमण-(घरदार सोडून बाहेर निघणे) होईल. तुम्ही दुसऱ्याच्या दानावर जगाल, तुम्ही मध्यम मार्गाचा अभ्यास कराल आणि शील परिपूर्ण जीवन जगाल. बुध्दांच्या २५०० वर्ष जुन्य परंपरेत

गृहस्थ लोक महिन्यातील काही दिवस उपोसथ व्रतासाठी वेगळे काढून ठेवत असत. उपोसथाच्या दिवसात ध्यानस्थ राहून पारमी पुष्ट करण्याचे काम मेहतीने करत असत. त्या दिवसात आठ शीलाचे पालन करण्यात येत असे. काही साधक फार गंभीर साधना देखील करीत असत.

खंती : खंती (सहनशीलता) हा गुण जेव्हा आपण दुसऱ्यांमध्ये पाहतो, तेव्हा त्याची फार प्रशंसा केली जाते. हे लोक कोणावरही टिका टिप्पणी करीत नाहीत. दुसऱ्यांना निरुपयोगीही म्हणत नाहीत किंवा तक्रारही करीत नाहीत. सहनशील लोक हे सर्वांना हवेहवेसे वाटणारे आवडणारे असतात. इतरांना त्यांच्याशी जुळवून घेणे शक्य होते.

विपश्यनेच्या शिबीरात अशा बऱ्यांच संधी येतात, जेव्हा आपल्या सहनशीलतेचा कस लागतो. तुमच्या शेजारी बसून ध्यान करणारा साधक कसा आहे, म्हणजे तो शांत आहे की, आवाज करणार आहे किंवा तो जास्त वळवळ करणारा आहे किंवा श्वासोश्वास जोराने घेतो. शिबीरातील जेवणात काही कमी आहे, किंवा जेवण कमी/ अधिक शिजलेले आहे. तुमची प्रतिक्रिया या परिस्थितीत कशी असेल हे तुम्ही स्वीकार कराल आणि तारतम्याने वागाल तर त्यामुळे तुमची सहनशीलतेची पारमी वाढेल.

आपले दैनंदिन जीवन जगत असतांना आपल्यासमोर अनेक संधी येतात. ज्यामुळे आपण 'खंती' म्हणजे सहनशीलतेची पारमी वाढवू शकतो. आजकालच्या जीवनात विशेषतः आग्रही भूमिका घेण्याची शिकवण दिली जाते, आणि लोक आग्रही असण्याशी असहीष्णुतेची गल्लत करुन बसतात. जर तुम्हाला रांगेत उभे राहून वाट पाहणे क्रमप्राप्त आहे,तर तो वेळ सत्कारणी लावा, शरीरात होणाऱ्या संवेदनांवर लक्ष ठेवण्याचा प्रयत्न करा. म्हणजे तुम्ही संतप्त किंवा त्रस्त होणार नाही. ट्राफिक जॅम ही एक उत्तम जागा आहे, जेथे 'खंती' पारमी पुष्ट करण्याची उत्तम संधी मिळते. शरीरात होणाऱ्या संवेदनाच्या बदलाचे निरीक्षण सहनशील होऊन करा. जेव्हा समोरचा आपल्याला अडवून उभा असतो. तेव्हा असहिष्णूतेचा उदय होतो. संताप आणि तिरस्काराचे हे कारण असते. आपल्याला धर्म मार्गापासून विचलीत करणारी ही बाधा एक मोठे कारण असते. अशा स्थितीत आपण अकुशल संस्कार तीव्र गतीने आणि मोठ्या प्रमाणात बनवत असतो. कारण मानसिक प्रतिक्रिया सतत चालू असते.

अधिष्ठान : शिबीरात असतांना तुम्ही अधिष्ठान गंभीरपणे केले का ? हे फार महत्वाचे आहे. जसे तुम्ही साधना मार्गावर चालण्यासाठी सुरवात कराल तशी अनेक आव्हाने तुमच्या समोर उभी राहतील आणि अधिष्ठानाची परमी पुष्ट असल्याशिवाय तुमचा पराजय सहज होऊ शकतो. तुमची योजना तडीस नेण्यासाठी या पारमीची फार आवश्यकता आहे. शिबीरात तुम्हाला वारंवार सांगितले जाते की, केवळ निरीक्षण करा, प्रतिक्रीया अजीबात करु नका, तुमचे कोणतेही ध्येय तुम्ही पूर्णत्वास नेण्यास समर्थ आहात. शिबीरात तुम्हांला, ''प्रतिक्रिया करु नका, केवळ निरीक्षण करा'' असे सांगितले जाते. एका तासासाठी तुमचे ध्येय असते. असे सांगण्याचा उद्देश असा आहे की, आम्ही जीवनात प्रत्येक स्थितीत प्रतिक्रीया करीत असतो. जर तुम्ही आपली ही सवय बदलू शकलात तर तुम्हाला असे लवकरच जाणवेल की जीवनातही तुमची अंध प्रतिक्रीया करण्याची सवय बदलत आहे. शिबीरामध्ये एक तासाची अधिष्ठानाची बैठक आपण दिवसातून तीन वेळा करतो. धर्माच्या मार्गावर चालण्यासाठी अधिष्ठानाची आवश्यकता आहेच. जर तुम्ही अधिष्ठान चांगले करु शकलात तर तुम्ही पाहाल की, तुमची साधना फार चांगली होते.

तुम्ही जे काम हाती घेता ते नेहमी तडीस नेता किंवा सुरुवात करुन पूर्ण न करता मध्येच सोडून देता ? शिबीरानंतर ही पारमी पुष्ट झाल्यास शिबीरानंतरही तुम्ही जे कार्य हाती घ्याल ते पूर्णत्वास न्याल आणि हे अधिष्ठान पारमी पुष्ट करण्यानेच होईल.

उपेक्षा : काही लोकांना हा शब्द समजण्यास कठीण जातो, ''समता'' म्हणजे संतुलित असणे आणि प्रतिक्रीया न करणे. धर्माच्या मार्गावर प्रगती करण्यासाठी समतोल चित्ताची आवश्यकता असते. आपण जर लहान सहान अडचणींनी ही विचलीत होत असलो तर आपण असा मार्ग शोधून काढायला पाहिजे की, जेणे करुन आपले चित्त स्थिर होऊन समता पुष्ट होईल. काही साधकांची ही समस्या असते की, अतिशय कठीण प्रयत्न केल्यामुळे ते मार्गावरुन बाहेर फेकले जातात. दात ओठ खाऊन असा विचार करत असतात की, ही समता मला प्राप्त करायलाच हवी आणि खूप परिश्रम केल्यामुळे ते मिळेल असा विचार करतात. पण ते होत नाही, कारण तेथे संतुलनाची गरज असते, ताकदीची नाही. चित्त विचलीत असतांना किंवा दुःखद संवेदना

असतांना धर्मकक्षात बसून राहून जबरदस्ती करण्यापेक्षा काहीवेळा साधकांना बाहेर पाच मिनिटे फिरुन येण्याने लाभ झालेला आहे. ज्यांनी साधना मार्गावर चालण्यास नुकतीच सुरुवात केली आहे त्यांनी अशा गोष्टींनी भारावून जाऊ नये ज्या गोष्टींमध्ये भिक्षूंचे वर्णन आलेले असते की, ज्यांनी आपले गुडघे तुटून गेले, तरीही मुक्ती मिळेपर्यंत हालचाल केली नाही. या गोष्टी पारमी पूर्ण झालेल्या लोकांच्या असतात. ज्यांनी आताच या मार्गावर चालायला सुरुवात केली आहे, त्यांच्यासाठी नाही. ब्रह्मदेशात 'कायिक्तयो' येथे ''गोल्डन रॉक पगोडा" आहे. पागोडा एका मोठया खडकावर असून तो एका लहानश्या जागेवर संतुलित आहे. त्या खडकाचे वजन आणि त्यावर बांधलेल्या पागोडा चे वजन हे एका लहानशा जागेत संतुलित झाले आहे. त्या खडकाला जरा देखील हलवता येत नाही, जर तुमची समता त्या खडकाप्रमाणे संतुलित झाली तर तुम्ही देखील अविचलीत रहाल.

शील : साधना केंद्रामध्ये असतांना तुमचे शील भंग होण्याची शक्यता कमी असते. खरेतर तुम्ही शीलपालन केंद्रात असाल किंवा नसाल तरीही करु शकता. पंचशीलाची आठवण ठेवा आणि त्यांचा उपयोग करा. त्यातही स्थूल शिले म्हणजे जीवहत्या आणि चोरी यापासून दूर रहाणे,थोड्याश्या प्रयत्नाने जमू शकते. परंतु सत्य बोलणे यासाठी विशेष प्रयत्न करावे लागतील. सत्य बोलणे हीच खरी अडचण असते आणि तेथे घसरुन पडण्याची शक्यता असते. सहजच आपण बोलतो आणि आपले शील भंग होते, आपल्याला कळत सुध्दा नाही. असे प्रत्येक दिवशी घडते. खोटेपणाचा बुध्दांना ही अवमान वाटे म्हणूनच ते म्हणत असत की सत्याचा अवमान कधीही करु नका.

भगवानांनी असे म्हटले आहे की,भिक्षूंनो, जो कोणी सत्याचे उल्लंघन करेल तो कोणतेही दुष्कृत्य करु शकतो. कोणती एक गोष्ट ? आणि कश्याचे उल्लंघन ? भिक्षूंनो ती गोष्ट म्हणजे जाणिवपुर्वक खोटे बोलणे. -मुसावाद, संयुक्त निकाय, महावग्ग.

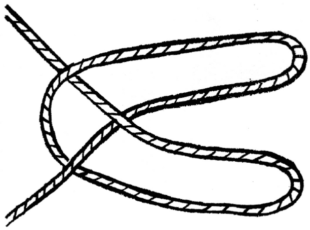
तुम्ही चुकीच्या बोलण्याच्या या सापळयात अडकू नका. चुकीचे बोलणे म्हणजे धादांत खोटे बोलणे, अपरोक्ष दोषारोपण करणे, निष्कारण गप्पा मारणे, कठोर भाषा वापरणे किंवा दोघांमध्ये भांडण लावणे, टोचून बोलणे

वीर्य (प्रयत्न) : प्रयत्न असे करावे. आपल्यात असलेल्या सद्‌गुणांचे रक्षण आणि संवर्धन. आपल्यात असलेल्या दुर्गुणांना काढून टाकणे आणि नसलेल्या दुर्गुणांपासून दूर राहणे हेच प्रयत्नांचे सार आहे.

अंतिम लक्षापर्यंत पोहोचण्यासाठी, धर्म मार्गावर चालण्यासाठी, वरील गोष्टींशिवाय अधिक उद्योजकतेची आवश्यकता आहे. प्रत्येक ठिकाणी प्रयत्नांची आवश्यकता आहे. जसे सुरुवात करणे, विपश्यनेच्या शिबीरात प्रवेश घेणे, शेवट पर्यंत टिकून राहणे, शिबीर संपल्यानंतर साधना सकाळ - संध्याकाळ चालू ठेवणे. याशिवाय विशेष प्रयत्न करुन क्षणोक्षणी आपण मागे घसरत नाही, यासाठी प्रयत्न करणे. जेव्हा तुम्ही प्रयत्न करणे सोडून देता तेव्हा मन भटकायला लागते किंवा झोपही लागते. चुकीच्या मार्गाने अत्याधिक प्रयत्न करुन तणाव निर्माण करणे ही एक वेगळीच अडचण आहे. संतुलित प्रयत्न करणे अपेक्षित आहे. उदाहरणार्थ तुम्ही फुलपाखरु पकडतांना अधिक घट्ट पकडले तर ते चिरडून जाईल आणि जर तुम्ही ते व्यवस्थित धरले नाही तर ते उडून जाईल. त्याला कसे धरावे हा प्रयत्नांचा मध्यम मार्ग आहे.

सयाजी उ बा खिन म्हणत असत की, तुम्ही फुलाप्रमाणे कोमल आणि दगडाप्रमाणे कठीण असायला पाहिजे. वीर्य ही अतिशय महत्वाची पारमी आहे. तुम्ही प्रशिक्षणाच्या प्रक्रियेत गुंतलेले आहात, तुम्ही एक अधिक चांगली व्यक्ती बनण्याच्या प्रशिक्षणात आहात, अंतीम लक्ष अरिहंत होण्याचे आहे. आता फक्त तुम्ही हाती घेतलेले काम अधिक चांगल्या पद्धतीने कसे करता येईल, या वर लक्ष केंद्रित करा.

मैत्री भावना आणि तुम्ही



तुम्हाला जी गोष्ट दिसत नाही तरी तुम्ही त्याचा कसा लाभ घेऊ शकता ? तुम्हांला आणि सर्वांना ती कशी लाभदायक होऊ शकते ? मैत्रीची ताकद तेव्हाच तुम्हांला अनुभवता येईल जेव्हा तुम्ही तिचा अनुभव घ्याल आणि उपयोग कराल. दैनंदिन साधना झाल्यानंतर शेवटी थोडा वेळ मैत्री भावनेचा अभयास करणे लाभदायक असते. मैत्री भावना म्हणजे साधना पूर्ण झाल्यानंतर अनुभवलेल्या सुखद संवेदनांचे सर्व प्राणीमात्रांना, आपल्या जवळ असलेल्या आणि प्रिय लोकांना वितरण करणे. आपल्याला प्रिय असलेल्या व्यक्ती म्हणजे पती, पत्नी, मुले, मित्र, कुटुंबातील इतर लोक यांच्यापासुन मैत्री सुरू करणे चांगले असते. कारण या लोकांबद्दल तुमच्या मनात आधीपासुनच सुखद भावना असतात. दैनंदिन जीवनाच्या धकाधकीत आपण आपली सजगता घालवून आपल्या प्रियजनांना दुखवलेले असते. अशी घटना पूर्वी घडली असेल किंवा नुकतीच घडली असेल तरीही मैत्री भावनेच्या अभ्यासाने दुःखीत व्यक्तीच्या मनात आश्चर्यकारक परिणाम घडून येऊ शकतात. अशा घटना मी माझ्या आणि मित्रांच्या जीवनातही पाहिल्या आहेत. पतीपत्नी मधील कटू संबंध दूर होऊन त्यांच्यात पुन्हा गोडवा निर्माण झालेला किंवा कुटुंबातील इतर सदस्यांबरोबर दुरावलेले किंवा जवळजवळ नष्ट झालेले संबंध परत सुधारलेले पाहिले आहेत.मैत्री भावनेच्या शक्तीला कमी लेखू नका.

मैत्री भावनेचा उपयोग हा केवळ आपल्या कुटुंबात किंवा सहकाऱ्या बरोबरच मर्यादित नसून इतर व्यक्तींवर ही याचा परिणाम होत असतो.

सयाजी उबा खिन यांची सौ.जोसिलीन किंग नावाची एक शिष्या यांनी सयाजी उबा खिन यांच्याबद्दल सांगितलेली एक हकीकत; सयाजींची

सरकारने एका कमिटीवर नेमणूक केली होती. त्या कमेटीतील इतर सदस्य,सयाजींची नेमणूक झाली, तेव्हा त्यांच्या अतिशय विरुध्द होते. काही काळानंतर परिस्थिती पूर्णपणे बदलून गेली होती. जेव्हा सौ.किंग यांनी त्यांना विचारले की, हे कसे घडून आले? तेव्हा त्यांनी थोडक्यात उत्तर दिले,"मैत्रीमुळे".

या जगात सर्वत्र नकारात्मकतेचाच प्रभाव आहे, मैत्रीने भपूर असलेली व्यक्ती चांगल्या गोष्टी घडवून आणण्यास कारणीभूत होते आणि त्याच्या आसपास असलेल्या लोकांना याची जाणिव असते. गुरुजींच्या मैत्रीच्या प्रखर तरंगांचे वातावरण त्यांच्या आसपास नेहमी असे त्यामुळे धर्म प्रसाराचे महान कार्य सर्व जगात इतक्या कमी वेळात होऊ शकले. जेथे प्रकाश आहे, तेथे अंधाराचा प्रवेश होऊ शकत नाही.

उत्तर कॅलिफोर्निया विश्वस्त मंडळाची सभा सॅन फ्रान्सिस्को येथे आम्ही गुरुजींबरोबर ठरवली होती. ती सभा एक हॉटेलच्या खोलीमध्ये आयोजित केली होती. ती जागा पूर्वी विमान कंपनीच्या "क्रू" साठी (विमान कंपनीच्या वैमानिक, हवाई सुंदरी इ.साठी) वापरली जात होती. त्या खोलीचे वातावरण धर्मासाठी मुळीच अनुकूल नव्हते. गुरुजींच्या हॉटेल मधील दुसऱ्या खोलीतील वातावरण मात्र आल्हाददायक होते. आम्ही असे सुचवले की, आपली सभा गुरुजींच्या जागेत घ्यावी. गुरुजींचे सेक्रेटरी यादवजी म्हणाले,"काळजी करु नका. सर्व काही ठीक होईल." आम्ही लिफ्टने,जेथे मिटींग ठरवली होती,त्या मजल्यावर गेलो.लिफ्ट मध्येही आम्हाला मैत्रीचे तरंग चांगल्या पैंकी जाणवत होते. जसे आम्ही त्या रुममध्ये गेलो, तत्क्षणी तेथील सर्व वातावरण मैत्रीच्या तरंगानी तरंगीत होऊन गेले. हे सर्व गुरुजींच्या मैत्रीमुळे झाले.

कृपया तुम्ही ज्यांना ओळखता, केवळ त्यांनाच मैत्रीत सहभागी करु नका. जगातील सर्व प्राणी दुःखी आहेत.ज्याचा जन्म झाला आहे तो दुःखीच आहे. कृपया जेव्हा तुम्ही मैत्री भावनेचा अभ्यास कराल, तेव्हा दृश्य- अदृश्य, किंवा ओळखी, अनोळखी अशा सर्व प्राणी मात्रांबरोबर मैत्रीचे वाटप जरूर करा.

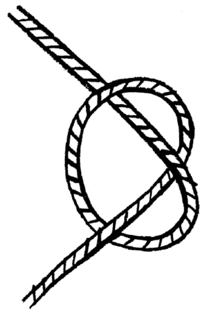
जेव्हा अधिकाधिक लोक मैत्री भावनेचा अभ्यास करतील, तेव्हाच, जगात चांगल्या शक्तींची जगात वाढ होईल.

केंद्रात दररोज सकाळी गुरुजींच्या मंगल-गायनामुळे मैत्रीचे तरंग भरुन जातात आणि अनेक वर्षांच्या या मंगलगायनाने मैत्रीच्या तरंगात वृध्दी होते आणि भर पडते. लोक जेव्हा विपश्यना केंद्रात येतात. तेव्हा त्यांना शांततेच्या वातावरणाची लगेच जाणीव होते. खरोखर येथे किती शांत वातावरण आहे ! मैत्रीच्या तरंगांनेच ही अनुभूती येते.

शिबीर क्षेत्राच्या आसपास असणाऱ्या जंगली श्वापदांचे तुम्ही निरीक्षण केले असेल. मसेच्युसेंटस् केंद्रात अनेक ससे आहेत. सश्याइतका भित्रा प्राणी क्वचितच असेल, पण हे ससे मैत्रीच्या वातावरणात राहून धीट झालेले आहेत. जर तुम्ही चंक्रमण मार्गावरून त्यांच्याजवळून चालत असाल तर ते तुमच्याकडे ढुंकूनही न पहाता गवत खाण्यात मग्न असतात. जणू काही त्यांच्या मते तुमचे अस्तित्वच नाही. ऑस्ट्रेलियाच्या विपश्यना केंद्रामधील कांगारुंची सुध्दा हीच परिस्थिती आहे. कांगारु सुध्दा भित्रे, रानटी प्राणी असतात. तुम्ही चालत येत असतांना, तुमच्यासमोर येणाऱ्या खारी, सरडे आणि इतर प्राणी तुमची दखल घेत नाहीत. हा, तिथे असणाऱ्या साधकांच्या मैत्री भावनेच्या अभ्यासाचा परिणाम असतो. साधक कोणत्याही जीवंत प्राण्याला त्रास देणार नाही, अशी त्या प्राण्यांच्या मनातील भावना असते.

जेथे तुम्ही रोज नियमीत बसून ध्यान करता आणि मैत्री भावनेचा अभ्यास करता, त्याजागी सुध्दा कोणी येऊन बसल्यावर म्हणेल,"येथे किती शांत वाटत आहे' ! त्यांना तेथे बसून नकळत सुख आणि शांतीचा अनुभव येईल.

पुस्तकांतून आपण काय शिकू शकतो ?



बुध्दांच्या शिकवणीवर आपणास आवडतील अशी अनेक पुस्तके आहेत.अशा पुस्तकांची संख्या फार मोठी आहे. त्यातील काही पुस्तके चांगली आहेत आणि काही एवढी चांगली नाहीत. असे बऱ्याच बाबतीत होते.बुध्दांच्या या परंपरेत,बरीच पुस्तके 'परियत्ती' या संस्थेने (www.pariyatti.org) प्रसिध्द केलेली आहेत. ही संस्था एका साधकाने सुरु केली होती. परियत्ती या संस्थेकडे उत्तर अमेरिकेतील खालील संस्थांच्या साहित्याच्या वितरणाचे अधिकार आहेत. जसे,बुध्दीस्ट पब्लिकेशन सोसायटी (BPS),श्रीलंका; पाली टेक्स्ट सोसायटी (PTS) इंग्लंड; विपश्यना रिसर्च इन्स्टिट्युट (VRI) भारत.

धर्मग्रंथ वाचून मला नेहमीच आनंद मिळाला आहे. धर्मग्रंथांच्या वाचनामुळे मला गुरुजींच्या प्रवचनातील बऱ्याच गोष्टी समजण्यास मदत झाली आहे. झोपण्यापूर्वी काही वाचण्याची सवय मी अनेक वर्ष लावून घेतली आहे. अत्यंत व्यस्त जीवनात वाचनासाठी मुद्दाम वेगळा वेळ काढणे फायदेशिर होते. या पुस्तकाच्या शेवटी, काही वाचनीय पुस्तकांची सूची दिलेली आहे.

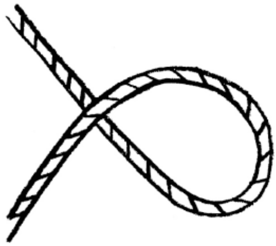
परियत्ती म्हणजे, पुस्तकांच्या अभयासाने धर्माचे ज्ञान प्राप्त करुन घेणे, साधकांसाठी हे फार प्रेरणादायक असते. धर्माचे शब्द फार मधुर असतात आणि साधनेत अधिक खोलवर जाण्यासाठी आपणास स्फूर्ती देतात. योग्य मार्गावर चालण्यासाठी दिशा-निर्देश आणि प्रेरणा ही बुध्दांच्या शिकवणीतून आणि समकालीन घटना वाचून आम्हास मिळू शकते.

परंतु साधनेचा वेळ हा धर्मग्रंथ वाचण्यासाठी करु नये. सुत्रे आणि प्रवचने चांगली आहेत. पाली भाषेचे उच्चारण हे ही मधुर आहे. गुरुजींनी आपल्या प्रवचनात याचा भरपूर उपयोग केला आहे. म्हणून पाली भाषेचे थोडेफार ज्ञान, जो पाली शब्द आपण वारंवार ऐकत असतो, त्या शब्दांचा अर्थ आपणास माहीत असणे गरजेचे आहे. परंतु जर तुमच्या साधनेत अडचण आली तर तुम्ही ध्यान करण्या ऐवजी धर्मग्रंथ वाचण्याचा पर्याय निवडू नका. जेव्हा तुम्ही एक तास बसू शकत नाही, तेव्हा ती अडचण येते, कारण तुमच्या मनात असा विचार असतो की, यापेक्षा सुध्दा महत्वाची कामे पडलेली आहेत. तुम्ही साधना न करण्यासाठी काहीतरी सबब शोधत असता.साधना सोडून धर्मग्रंथाचे वाचन या उतरंडीला सहाय्यक ठरु शकते. तुम्ही शिकलेली सर्वात महत्वपूर्ण विद्या म्हणजे साधना सोडून देता.

या दोन्ही गोष्टींना स्वतंत्र ठेवा. एक म्हणजे, श्रुतमयी प्रज्ञा, दुसरे म्हणजे भावनामयी प्रज्ञा म्हणजे तुम्ही स्वतः अनुभवलेले ज्ञान.या दोन्ही गोष्टी स्वतंत्र ठेवा. हा मार्ग अनुभूतीचा आहे. कोणी आयुष्याच्या अंतापर्यंत,कल्पान्तापर्यंत केवळ धर्मग्रंथांचा अभयास आणि चिंतन मननच करीत राहिले, तरीही तो धर्माच्या मार्गावर एक इंचही पुढे सरकणार नाही. वेबू सयाडो यांना लोक अरहंत समजत असत. त्यांनी सयाजी उबा खिन आणि अनेकांना अतिशय स्फूर्ती दिली.

भिक्षू झाल्यानंतर त्यांना लवकरच समजून आले की, अंतिम लक्ष्य प्राप्तीसाठी पुस्तकी ज्ञान शिकवणाऱ्या विहाराचा त्याग करायला पाहिजे. जेथे केवळ सूत्रांच्या शिक्षणावर आणि पाठांतरावर भर दिला जातो. म्हणून ते विहार सोडून विपश्यनेच्या अभयासासाठी जंगलात निघून गेले. धर्मग्रंथांचा अभयास करुन पुर्ण मुक्ती मिळणार नाही, याची त्यांना जाणीव झाली. संपूर्ण मुक्ती हेच त्यांचे लक्ष्य होते, निव्वळ बौध्दिक ज्ञान नाही ! हा निर्णय त्यांच्यासाठी योग्यच ठरला आणि तसेच तुमच्यासाठीही ठरेल. वेबू सयाडोंना हे समजले की, पुष्ट पारमी असलेल्यासाधकांना केवळ धर्मग्रंथांचा अभयास हा पुढे बंद असलेल्या मार्गावर नेऊन सोडेल. तुम्ही आपल्या बाबतीत असे होऊ देऊ नका.

थोडक्यात



या छोट्याशा पुस्तिकेचा तुम्हास गाठी सोडवण्यास मदत होईल, अशी मी आशा करतो. गाठी म्हणजे राग, द्वेष, लोभ, भ्रमाच्या गाठी ज्या आपल्या स्वभावाचा एक अविभाज्य भाग होऊन राहिलेल्या आहेत.

सतत आणि योग्य प्रयत्न केल्याने आपणास यश नक्की मिळेल. केवळ अशा व्यक्ती सोबत राहिल्याने आपण ते प्राप्त करु शकत नाही. केवळ धर्मग्रंथ वाचल्याने किंवा सूत्रांचे पठण आणि प्रवचने ऐकूनही ते प्राप्त होत नाही, आई-वडीलसुद्धा आपल्या मुलांना ते वडिलोपार्जित संपत्तीप्रमाणे हाताने उचलून देऊ शकत नाही. यश हे केवळ आपल्या साधनेतच मिळणार आहे. केवळ संतुलित प्रयत्नांच्या वाजवी प्रमाणातच ते तुम्हाला प्राप्त होईल.

बालवीरांचे पुस्तक (स्काऊट हॅन्डबुक) हे त्यांच्या फार उपयोगी पडते जेव्हा ते बाहेर मोहिमेवर असतात. त्या पुस्तकाचा उपयोग करुन त्यांना असलेल्या परिस्थितीत, स्वतःला इजा किंवा नुकसान पोहोचू न देता,कसे रहावे, वागावे, काय करावे याचे त्यांना लगेच मार्गदर्शन मिळते आम्ही अशी आशा करतो की, या पुस्तकाचा तुम्हालाही आनंदी व शांत जीवन जगण्यासाठी तसाच उपयोग होईल.

तुम्ही यथाभूत ज्ञानदर्शन कराल म्हणजेच,जी वस्तू जशी आहे,तशी बघण्यास सुरुवात कराल,तेव्हा नकारात्मक विचारांनी तुम्ही खाली ओढले जाणार नाही. तुमच्या डोक्यावरचा भार उतरल्याने हलके वाटेल आणि तुमचा मार्ग उज्ज्वल होईल.

आपण जीवनात हेच मिळविण्यासाठी प्रयत्न करीत असतो, नाही का ?

जेंव्हा अंधःकार निघून जातो, तेव्हा फक्त प्रकाशाचेच अस्तित्व उरते. जर तुमच्या समोर काही ध्येय नसेल तर तुमचे संपूर्ण जीवन वाया जाईल. जर नेम धरण्यात तुमची थोडीशीही चूक झाली तर तुम्ही ध्येयापासून भटकून भलत्या ठिकाणी पोहोचाल जर तुम्ही ध्येयाला नीट नजरेसमोर ठेवले नाहीतर तर तुम्ही केलेल्या कठीण परिश्रमाचा विशेष लाभ होणार नाही.

शील,समाधी आणि प्रज्ञेचे अंतिम लक्ष्य मुक्ती आहे. जर शील,समाधी आणि प्रज्ञा एकमेकांना पूरक नसतील, तर तुमची साधना नीट होणार नाही. ते एकमेकांना पूरक आहेत.जसे की बुध्दांनी आम्हाला शिकवले आहे. त्यांचा एक दुसऱ्यांशी संबंध आहे की,त्यामुळे ते एकमेकांना मदत करतात. तुम्ही केलेल्या प्रयत्नांची परिमिती ही अधिक सुखकारक जीवन जगण्यास तेव्हाच होईल, जेव्हा तुम्ही योग्य ध्येयासाठी, उद्दिष्टांसाठी काम करीत असाल.

आता पर्यंत उल्लेख केलेल्या विषयांचे पुनरावलोकन (उजळणी) करु या. म्हणजे तुमचे लक्ष्य ध्येयावर व्यवस्थित केंद्रीत होईल. नित्य साधना आणि शील पालन हे तुमच्या प्रयत्नांचा पाया असला पाहिजे. त्यांच्याशिवाय तुमची प्रगती लवकरच खुंटेल आणि तुम्हांला जीवनात जो लाभ मिळायला हवा तो मिळणार नाही.

शीलवान जीवन आणि नित्य साधना या दोन मूलभूत गोष्टींना मजबूत करुन धर्म मार्गावर चालत रहा.

अशा लोकांची संगत टाळा की, जे तुम्हाला धर्म मार्गावर चालण्यापासून परावृत्त करतात. त्यांची सोबत आनंददायी नसते. त्याऐवजी अशा मित्रांची संगत करा की, जे साधक आहेत आणि जे इतरांचा आदर करतात आणि शीलवान आणि स्वच्छ जीवन जगतात.

जसे बुध्दांनी सांगितले आहे की, संपूर्ण मार्ग हा मैत्रीचाच आहे. ते मित्र तुमच्या प्रगतीत सहाय्यक होतील आणि तुम्हीही त्यांच्या प्रगतीत सहाय्यक व्हाल.

शिबीराच्या शेवटच्या दिवशी पुज्य गुरुजी अतिशय खन उदाहरण देतात. एका छोट्याशा रोपाच्या वाढीवाठी माती,पाणी,ऊन, हवा आणि खताची आवश्यकता असते. सगळया गोष्टी योग्य वेळी तसेच योग्य प्रमाणात मिळाल्या पाहिजे. तसेच धर्माच्या मार्गावर चालतांना सगळया

गोष्टी योग्य वेळी आणि योग्य प्रमाणात मिळाल्या तर दिवसेंदिवस आपण प्रगती करु शकतो. आपले आयुष्य आनंदाने भरुन जाईल.

जेव्हा मी प्रथमच ब्रह्म देशात गेलो, तेव्हा तेथे सयाजी उबा खिन यांचे काही शिष्य मला भेटले. त्यांना भेटून मला असे जाणवले की, ते सर्व अगदी सामान्य लोक आहेत. सामान्य म्हणजे चांगल्या अर्थाने, सशक्त, आनंदी आणि संतुलित चित्त असणारे, हास्य विनोद हा त्यांच्या जीवनाचा अविभाज्य भाग होता. त्यांच्यात तुसडेपणा किंवा अहंगंड इत्यादींचा अभाव होता.

गोयंका गुरुजी पेक्षा अधिक विनोदी असलेली व्यक्ती माझ्या माहितीत नव्हती. त्यांच्या सहज बोलण्यातच विनोद असायचा. माझे बरेच धर्ममित्र असेच आहेत.

या तंत्राची अद्‌तता अशी आहे की, त्या पासून होणारे लाभ हे येथेच आणि लगेच दिसतात. तुम्ही केलेल्या प्रयत्नांचे लाभ मिळविण्यासाठी या जीवनानंतर वाट पहावी लागत नाही.

तुम्ही उचलेले प्रत्येक पाऊल हे तुम्हांला तुमच्या ध्येयाजवळ नेते. तुम्ही त्याचा अनुभव करु शकता. तुमच्या जीवनशैलीत ते दिसून येते.

योग्य मार्ग शोधणे आणि त्यावर पहिले पाऊल उचलणे हा सर्वात कठीण भाग तुम्ही अगोदरच पूर्ण केला आहे. आता तुम्हाला फक्त कामच करायचे आहे. तुम्हांला भरपूर मदत मिळणार आहे. तुम्ही धर्मात खूप प्रगती करावी आणि करालच. तुम्ही धर्माच्या तेजस्वी प्रकाशात न्हाऊन निघा. खरोखर सुखी व आनंदी व्हा.

साधु, साधु साधु !

परिशिष्ट १

घरी ध्यानाच्या जागेचा विकास

तुमच्या दैनंदिन बैठकांचा अधिकाधिक फायदा मिळवण्यासाठी तुमच्याकडे ध्यान करण्याची जागा असल्यास ती इतर कशासाठीही वापरली जात नाही ह्यावर लक्ष द्या. ह्या जागेवर एकांत असावा आणि ती कुठल्याही दुसऱ्या कामासाठी वापरात नसावी. इतर लोकांनी त्यांच्या घरात स्वतंत्र आणि शांत ध्यान क्षेत्र उभारण्यासाठी काय केले याची उदाहरणे मी तुम्हाला देऊ इच्छितो.

सर्वात सोपा उपाय म्हणजे पडदा लावून स्वतंत्र जागा तयार करणे. तुम्ही भिंती वर २-४ खिळे ठोकून, दोरी लावून त्यावर पडदा टाकू शकता. फोल्डिंग स्क्रीन किंवा जपानी शोजी स्क्रीन लावून सुद्धा अशी जागा बनवता येऊ शकते. ही जागा खोलीच्या कोपर्यात बनवा म्हणजे कमीत कमी खर्चात जागा बनवता येईल. ही विशेष जागा तुम्ही फक्त ध्यानासाठी वापराल.

माझ्याकडे मागे एक बंद पोर्च होता जो आम्ही आमच्या खोलीसारखा वापरत होतो. सुरुवातीला फक्त पडदा लावून बंद करत होतो. काही वर्षांनी मी शीट रॉक, नवीन कार्पेटिंग, काचेच्या खिडकी आणि जुन्या लाकडी दरवाज्यांसह ते पूर्णपणे पुन्हा तयार केले. ही खोली ध्यानाकरता आता अतिशय आरामदायक जागा झाली आहे.

छोट्या झोपडीचे रूपांतर सुद्धा ध्यान कक्षांमध्ये केले जाऊ शकते. मी काही सुंदर रीमॉडल्स हे करताना पाहिले आहेत. हे सहसा ग्रामीण भागात केले जाते जेथे बऱ्याच झोपड्या असतात. सामान्यतः जेव्हा तुम्ही नवीन घर बांधता तेव्हा एक छान ध्यान कक्ष तयार करण्यासाठी सर्वोत्तम वेळ असते. अगदी लहान जागेत नवीन ध्यान कक्ष बनवणे सोपं पडेल.

ध्यान कक्ष छोटा असो व मोठा, एका खोलीच्या कोपऱ्यात एकट्या उशी सोबत असो किंवा वेगळ्या खोलीत ४-५ उश्यांसोबत असो, काहीही फरक पडत नाही. नियमित ध्यान करणे आणि इतर कोणत्याही गोष्टीसाठी न वापरणे हे ध्येय असायला हवे.

परिशिष्ट 2

धम्म पुस्तकांची यादी

(विपश्यना विशोधन विन्यास (VRI) द्वारे प्रकाशित)

- जगण्याची कला
- प्रवचन सारांश
- जागे अंतर्बोध
- निर्मल धारा धर्माची
- महासतीपठ्ठाणसुत्त (भाषा अनुवाद)
- महासतीपठ्ठाणसुत्त (समीक्षा)
- मंगलमय गृहस्थ जीवन
- बुद्धजीवन चित्रावली
- पथ-प्रदर्शिका (हिंदी, फक्त जुन्या साधकांसाठी)

प्रेरणादायक पुस्तके

- महामोग्गल्लान
- महाकस्सप
- अनाथपिण्डिक
- विसाखा मिगारमाता
- चित्तगृहपति व हत्थक आळवक
- किसा गोतमी
- मगधराज सेनिय बिम्बिसार
- आदर्श दंपती नकुलपिता व नकुलमाता
- राहुलआणि रट्ठपाल
- खेमा व उप्पलवण्णा

पाली शिकण्यासाठी

- प्रारंभिक पाली: लिली डेसिल्वा
- प्रारंभिक पालीची कुंजी: लिली डेसिल्वा

विपश्यना विशोधन विन्यास (विपश्यना रिसर्च इन्स्टिट्यूट (VRI)),

विपश्यना विशोधन विन्यास (विपश्यना रिसर्च इन्स्टिट्यूट (VRI)), एक ना-नफा संस्था, 1985 मध्ये स्थापन करण्यातआली. विपश्यना ध्यानसाधनेच्या सिद्धांतावरआणि उपयोगांवर वैज्ञानिक संशोधन करणेहा स्थापना करण्याच्या मागचा मुख्य उद्देश होता.

विपश्यना ध्यानाचे शिबिर भारतात १९६९ पासून सुरू झाले, तथापि, सुरुवातीला या साधनेच्या सिद्धांतावर संशोधन करण्यासाठी वेगळी संस्था नव्हती. अशा संस्थेच्या स्थापनेचे महत्त्व तेव्हा लक्षात आलेजेव्हा विपश्यनाध्यानाचे प्रमुख आचार्य श्री. एस.एन. गोयंका यांनीमहासतीपठ्ठाण सुत्तावर शिबिर घ्यायला सुरुवात केली, ज्यामध्ये बुद्ध साधना पद्धतशीरपणे स्पष्ट करतात.

सतीपठ्ठाणसुत्त शिबिराच्या दरम्यान, गोयंकाजींनी बुद्धाच्या शब्दांचाअभ्यास करत असलेल्या विद्यार्थ्यांना (परीयत्ती) त्यांच्या ध्यानाच्या अभ्यासात (पटीपत्ती) लागू करताना त्यांना प्रोत्साहित केले आणि कृतज्ञतेने भरलेले पाहिले. बुद्धाच्या शब्दांबद्दलच्या त्यांच्या अनुभवात्मक आकलनामुळे त्यांना त्यांची समज आणि सराव मजबूत झाल्याचे दिसून आले. साहजिकच त्यांच्यापैकी काहींना पुढील अभ्यास करण्याची प्रेरणा वाटली आणि ही संधी उपलब्ध करून देण्यासाठी विपश्यना संशोधन संस्थेची स्थापना करण्यात आली.

VRI सध्या धम्मगिरीच्या शेजारी स्थित आहे. धम्मगिरी इगतपुरी, भारताच्या महाराष्ट्र राज्यातील मुंबईपासून सुमारे 136 किमी अंतरावर असलेल्या एका छोट्याशा गावात आहे.

VRI संस्थेचे कार्य खालील मुख्य क्षेत्रांवर केंद्रित आहे:

- तिपीटकातील विपश्यनेच्या स्त्रोतांचा शोध
- पाली भाषेतील अभ्यासक्रम चालवणे
- दैनंदिन जीवनात विपश्यनेचा वापर आणि त्याचा समाजावर होणारा परिणाम यावर व्यावहारिक संशोधन
- विपश्यनेशी संबंधित पुस्तके आणि इतर प्रेरणादायी साहित्य प्रकाशित करणे

परियत्ती बद्दल

परियत्ती ही बुद्ध धर्माच्या विपश्यना ध्यानाची अस्सल शिकवण, सिद्धांत (परियत्ती) आणि अभ्यास (पटीपत्ती) आर्थिक दृष्ट्या परवडेल अश्या किमतीत प्रदान करण्यासाठी समर्पित आहे. परियत्ती अमेरिकेत 2002 पासून 501(C)(3) ना-नफा धर्मार्थ संस्था आहे.

धम्म शिकवणीचा प्रसार अतुलनीय आणि अमूल्य आहे असे ज्यांना वाटते अशांच्या दानावरआणि मदतीवर परियत्ती संस्था टिकून आहे. आमचे कार्यक्रम, सेवा, प्रकाशन आणि इतर उपक्रमांना कशी मदत करावी हे जाणून घेण्यासाठी आम्ही तुम्हाला www.pariyatti.org या वेबसाईटला भेट देण्यासाठी आमंत्रित करतो.

परियत्ती प्रकाशन विभाग-सूची

विपश्यना अनुसंधान प्रकाशन (सयाजी उ बा खिन ह्यांच्या परंपरेत, स. न गोयनका ह्यांनी शिकवलेल्या विपश्यनेवर केंद्रित)

बीपीएस परियत्ती संपादन (बुद्धिस्ट पब्लिकेशन सोसायटी कडून निवडलेली शीर्षके, अमेरिकेत परियत्ती द्वारे सहप्रकाशित)

परियत्ती डिजिटल आवृत्त्या (ऑडिओ आणि व्हिडिओ शीर्षके, प्रवचनांसह)

परियत्ती प्रेस (जुन्या उत्कृष्ट पुस्तकांचे पुन्हा प्रकाशन आणि समकालीन लेखकांच्या प्रेरणादायी लेखनाचे प्रकाशन)

परियत्ती खालील प्रकारे जगाला समृद्ध करते

- बुद्धांच्या शब्दांचा प्रसार करून
- जिज्ञासू साधकाच्या प्रवासाला मदत करून
- विपश्यना ध्यान करणाऱ्यांचा मार्ग प्रकाशित करून